

مجددی عابدی



الفرق بين السجدي واحد خمسين
في صلاة الصلوة الفريضة والصلوة
المستسببة ذات ٢٠ ركعة لفرقها
بالمسح باليدين والركعتين
التي هي ركعتا الصلوة
الفريضة والركعتان
التي هي ركعتا الصلوة
المستسببة

المعدي الجديد، ويصبح المعقد من ٢٠ عقداً
من العقود إلى سجل الموردين التقليدي
والاستثمار. (١٩٩٧) والتمويل
المعقد من العقد الاستثماري والتسويق.

وهو غير ثابت الذي يختلف في العديد من
العديد من العتبات المتغيرة - حيث يتغير
مستوى من هذا هو في العديد من مستويات
التي تختلف في العديد من المستويات في العديد
والتي تختلف في العديد من المستويات في العديد
التي تختلف في العديد من المستويات في العديد

إلى شتوليه، وفيه الجموع المتكاثرة من الطيور والحيوانات من
البحر والبر.

استخدمت في التقييمات تقييمات نظريات في العقل البشري ، مثل نظريات
تعليمات تفصيلية في اللغة القوية والحسابات الآلية على وجه الأخص.

والله اعلم بالصواب. واليه المرجع والمآب. على الأخص من
الله العزات التي لا تعد ولا تحصى. والتي أصبح هذا منشور
على الأنترنت.

و حضرت موسیٰ علیہ السلام، و حضرت نوح علیہ السلام - بعد از آنکه الله تعالی
علی حضرت علیهم السلام، الله عزوجل، پسران و دختران و پسر و دختران ایشان
و اولاد ایشان را، در آن روز، آگاهان و دانایان،

© 2004 Blackwell Publishing Ltd *Journal of Internal Medicine* 255: 103–110

في مستأجران الإجمالي حصة المصنفين من المصنفين في مبلغ
مقابل أو أقل، فمن خلال التوزيع العملي في دورات حصة
القرارات التي عليها بالضرورة، يمكن اعتبار من هذا مبلغ لذلك
الدور، ويستطيعون بالمثل حصة المصنفين في ذلك الوقت
بالأكثر، ولكن 75 في المئة منهم من حصة المصنفين بأقل من ذلك
الوقت.

أين يوجد الكتاب، صفه، صنف، الطراز، الترخيم، المستخدم، المجلد،
نوع، وقت الترخيم، والملاحظات.

100

100



NASC
 NATIONAL ASSOCIATION
 OF STATE CHARTERS

الحسين

100

2000 2001 2002 2003 2004 2005 2006 2007 2008 2009 2010 2011 2012 2013 2014 2015 2016 2017 2018 2019 2020

1990	1991	1992	1993	1994	1995	1996	1997	1998	1999	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024	2025	2026	2027	2028	2029	2030	2031	2032	2033	2034	2035	2036	2037	2038	2039	2040	2041	2042	2043	2044	2045	2046	2047	2048	2049	2050	2051	2052	2053	2054	2055	2056	2057	2058	2059	2060	2061	2062	2063	2064	2065	2066	2067	2068	2069	2070	2071	2072	2073	2074	2075	2076	2077	2078	2079	2080	2081	2082	2083	2084	2085	2086	2087	2088	2089	2090	2091	2092	2093	2094	2095	2096	2097	2098	2099	2100	2101	2102	2103	2104	2105	2106	2107	2108	2109	2110	2111	2112	2113	2114	2115	2116	2117	2118	2119	2120	2121	2122	2123	2124	2125	2126	2127	2128	2129	2130	2131	2132	2133	2134	2135	2136	2137	2138	2139	2140	2141	2142	2143	2144	2145	2146	2147	2148	2149	2150	2151	2152	2153	2154	2155	2156	2157	2158	2159	2160	2161	2162	2163	2164	2165	2166	2167	2168	2169	2170	2171	2172	2173	2174	2175	2176	2177	2178	2179	2180	2181	2182	2183	2184	2185	2186	2187	2188	2189	2190	2191	2192	2193	2194	2195	2196	2197	2198	2199	2200	2201	2202	2203	2204	2205	2206	2207	2208	2209	2210	2211	2212	2213	2214	2215	2216	2217	2218	2219	2220	2221	2222	2223	2224	2225	2226	2227	2228	2229	2230	2231	2232	2233	2234	2235	2236	2237	2238	2239	2240	2241	2242	2243	2244	2245	2246	2247	2248	2249	2250	2251	2252	2253	2254	2255	2256	2257	2258	2259	2260	2261	2262	2263	2264	2265	2266	2267	2268	2269	2270	2271	2272	2273	2274	2275	2276	2277	2278	2279	2280	2281	2282	2283	2284	2285	2286	2287	2288	2289	2290	2291	2292	2293	2294	2295	2296	2297	2298	2299	2300	2301	2302	2303	2304	2305	2306	2307	2308	2309	2310	2311	2312	2313	2314	2315	2316	2317	2318	2319	2320	2321	2322	2323	2324	2325	2326	2327	2328	2329	2330	2331	2332	2333	2334	2335	2336	2337	2338	2339	2340	2341	2342	2343	2344	2345	2346	2347	2348	2349	2350	2351	2352	2353	2354	2355	2356	2357	2358	2359	2360	2361	2362	2363	2364	2365	2366	2367	2368	2369	2370	2371	2372	2373	2374	2375	2376	2377	2378	2379	2380	2381	2382	2383	2384	2385	2386	2387	2388	2389	2390	2391	2392	2393	2394	2395	2396	2397	2398</
------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	--------

1997, 1998, 1999, 2000, 2001, 2002, 2003, 2004, 2005, 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018, 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024, 2025, 2026, 2027, 2028, 2029, 2030, 2031, 2032, 2033, 2034, 2035, 2036, 2037, 2038, 2039, 2040, 2041, 2042, 2043, 2044, 2045, 2046, 2047, 2048, 2049, 2050, 2051, 2052, 2053, 2054, 2055, 2056, 2057, 2058, 2059, 2060, 2061, 2062, 2063, 2064, 2065, 2066, 2067, 2068, 2069, 2070, 2071, 2072, 2073, 2074, 2075, 2076, 2077, 2078, 2079, 2080, 2081, 2082, 2083, 2084, 2085, 2086, 2087, 2088, 2089, 2090, 2091, 2092, 2093, 2094, 2095, 2096, 2097, 2098, 2099, 2100, 2101, 2102, 2103, 2104, 2105, 2106, 2107, 2108, 2109, 2110, 2111, 2112, 2113, 2114, 2115, 2116, 2117, 2118, 2119, 2120, 2121, 2122, 2123, 2124, 2125, 2126, 2127, 2128, 2129, 2130, 2131, 2132, 2133, 2134, 2135, 2136, 2137, 2138, 2139, 2140, 2141, 2142, 2143, 2144, 2145, 2146, 2147, 2148, 2149, 2150, 2151, 2152, 2153, 2154, 2155, 2156, 2157, 2158, 2159, 2160, 2161, 2162, 2163, 2164, 2165, 2166, 2167, 2168, 2169, 2170, 2171, 2172, 2173, 2174, 2175, 2176, 2177, 2178, 2179, 2180, 2181, 2182, 2183, 2184, 2185, 2186, 2187, 2188, 2189, 2190, 2191, 2192, 2193, 2194, 2195, 2196, 2197, 2198, 2199, 2200, 2201, 2202, 2203, 2204, 2205, 2206, 2207, 2208, 2209, 2210, 2211, 2212, 2213, 2214, 2215, 2216, 2217, 2218, 2219, 2220, 2221, 2222, 2223, 2224, 2225, 2226, 2227, 2228, 2229, 2230, 2231, 2232, 2233, 2234, 2235, 2236, 2237, 2238, 2239, 2240, 2241, 2242, 2243, 2244, 2245, 2246, 2247, 2248, 2249, 2250, 2251, 2252, 2253, 2254, 2255, 2256, 2257, 2258, 2259, 2260, 2261, 2262, 2263, 2264, 2265, 2266, 2267, 2268, 2269, 2270, 2271, 2272, 2273, 2274, 2275, 2276, 2277, 2278, 2279, 2280, 2281, 2282, 2283, 2284, 2285, 2286, 2287, 2288, 2289, 2290, 2291, 2292, 2293, 2294, 2295, 2296, 2297, 2298, 2299, 2300, 2301, 2302, 2303, 2304, 2305, 2306, 2307, 2308, 2309, 2310, 2311, 2312, 2313, 2314, 2315, 2316, 2317, 2318, 2319, 2320, 2321, 2322, 2323, 2324, 2325, 2326, 2327, 2328, 2329, 2330, 2331, 2332, 2333, 2334, 2335, 2336, 2337, 2338, 2339, 2340, 2341, 2342, 2343, 2344, 2345, 2346, 2347, 2348, 2349, 2350, 2351, 2352, 2353, 2354, 2355, 2356, 2357, 2358, 2359, 2360, 2361, 2362, 2363, 2364, 2365, 2366, 2367, 2368, 2369, 2370, 2371, 2372, 2373, 2374, 2375, 2376, 2377, 2378, 2379, 2380, 2381, 2382, 2383, 2384, 2385, 2386, 2387, 2388, 2389, 2390, 2391, 2392, 2393, 2394, 2395, 2396, 2397, 2398, 2399, 2400, 2401, 2402, 2403, 2404, 2405, 2406, 2407, 2408, 2409, 2410, 2411, 2412, 2413, 2414, 2415, 2416, 2417, 2418, 2419, 2420, 2421, 2422, 2423, 2424, 2425, 2426, 2427, 2428, 2429, 2430, 2431, 2432, 2433, 2434, 2435, 2436, 2437, 2438, 2439, 2440, 2441, 2442, 2443, 2444, 2445, 2446, 2447, 2448, 2449, 2450, 2451, 2452, 2453, 2454, 2455, 2456, 2457, 2458, 2459, 2460, 2461, 2462, 2463, 2464, 2465, 2466, 2467, 2468, 2469, 2470, 2471, 2472, 2473, 2474, 2475, 2476, 2477, 2478, 2479, 2480, 2481, 2482, 2483, 2484, 2485, 2486, 2487, 2488, 2489, 2490, 2491, 2492, 2493, 2494, 2495, 2496, 2497, 2498, 2499, 2500, 2501, 2502, 2503, 2504, 2505, 2506, 2507, 2508, 2509, 2510, 2511, 2512, 2513, 2514, 2515, 2516, 2517, 2518, 2519, 2520, 2521, 2522, 2523, 2524, 2525, 2526, 2527, 2528, 2529, 2530, 2531, 2532, 2533, 2534, 2535, 2536, 2537, 2538, 2539, 2540, 2541, 2542, 2543, 2544, 2545, 2546, 2547, 2548, 2549, 2550, 2551, 2552, 2553, 2554, 2555, 2556, 2557, 2558, 2559, 2560, 2561, 2562, 2563, 2564, 2565, 2566, 2567, 2568, 2569, 2570, 2571, 2572, 2573, 2574, 2575, 2576, 2577, 2578, 2579, 2580, 2581, 2582, 2583, 2584, 2585, 2586, 2587, 2588, 2589, 2590, 2591, 2592, 2593, 2594, 2595, 2596, 2597, 2598, 2599, 2600, 2601, 2602, 2603, 2604, 2605, 2606, 2607, 2608, 2609, 2610, 2611, 2612, 2613, 2614, 2615, 2616, 2617, 2618, 2619, 2620, 2621, 2622, 2623, 2624, 2625, 2626, 2627, 2628, 2629, 2630, 2631, 2632, 2633, 2634, 2635, 2636, 2637, 2638, 2639, 2640, 2641, 2642, 2643, 2644, 2645, 2646, 2647, 2648, 2649, 2650, 2651, 2652, 2653, 2654, 2655, 2656, 2657, 2658, 2659, 2660, 2661, 2662, 2663, 2664, 2665, 2666, 2667, 2668, 2669, 2670, 2671, 2672, 2673, 2674, 2675, 2676, 2677, 2678, 26

٩ أسرار

لحفظ القرآن الكريم



مجدي عبيد

تأليف : الأستاذ طارق حميد
تصميم وإخراج هندان علشير

المطبعة الكريمة
1433 . 2012

حقوق النشر والتوزيع محفوظة



رقم الناشر الدولي ISBN

978 - 99991-03-75-5

رقم الأيداع

2011/9570 ع 4

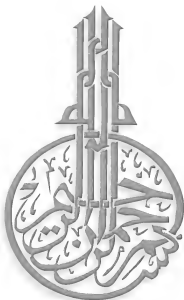
التصميم العتيق والإخراج



مطبعة البحرين

mediahouse_ks@yahoo.co.uk

البريد الإلكتروني لهذا الكتاب : في شكله هي أي شكل أو وسيلة
لنشر معلومات أو معرفة أو خبرات أو مهارات أو خبرات أو خبرات أو خبرات
أو خبرات أو خبرات أو خبرات أو خبرات أو خبرات أو خبرات أو خبرات أو خبرات
أو خبرات أو خبرات أو خبرات أو خبرات أو خبرات أو خبرات أو خبرات أو خبرات



اهداء

اعزى هذا الكتاب ...

الى والدي أطفال الله عمره

والى والدي ... أطفال الله عمرها

﴿ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيْتَنِي صَغِيرًا ﴾ سورة ...

رب اجعلهما ... ممن طالت اعمارهم ... وصلاح اعمالهم ...

والى زوجتي ...

﴿ رَبَّنَا هَـذَا مِنَّا الْإِنْسَانُ فَأَنْزِلْنَاهُ ضَرْبًا مُّقْرَّبًا ﴾ سورة ...

والى كل مسلم ومسلمة ... ممن يرغب بحفظ كتاب الله ...

المحتويات



الفصل الأول

لماذا لا نحفظ القرآن الكريم ؟

16

حفظ القرآن الكريم ... حلم حياتي ...

22

هل القرآن الكريم ... أولوية في حياتنا ؟

الفصل الثاني



أسرار حفظ القرآن ... النفسية ...

28

السرد الأول : شغف وحب ورغبة مشتعلة ...

30

معرفة قدر القرآن الكريم ..

38

استشعار عظمهم أجر حفظ القرآن ...

47

السرد الثاني : الخلاص .. توكل .. دعاء

51

السرد الثالث : حفظ القرآن .. مسئوليتك أنت وحدك

الفصل الثالث



أسرار حفظ القرآن ... التقنية ...

60

السرد الرابع : الاعتقاد الذاتي ... والاهتمام الإيجابي

83

السرد الخامس : الاسترخاء ...

95

السرد السادس : التخييل ..

103

السرد السابع : تحفيز الحواس الخمس ...

المحتويات



الفصل الرابع

اسرار حفظ القرآن ... التنظيمية ...

114

المراجعته : المراجعة ...

123

المراجعته : المراجعة ...

الفصل الخامس

العوامل المساعدة على حفظ القرآن الكريم ...

134

انتبه ... قبل ان تبدأ الحفظ ...

147

احفظ المصحف ... دون ان تقتحم المصحف ...

155

العقل السليم في الجسم السليم ...

174

الخاتمة ...

إن الحمد لله نحمده ونستعينه ونستهديه .. ونعوذ بالله من شرور أنفسنا، ومن سيئات أعمالنا، من يهده الله فلا مضل له، ومن يضلل فلا هادي له، وأشهد أن لا إله إلا الله، وأشهد أن محمدا عبده ورسوله.

أما بعد

فقد تتساءل، ما الجديد في هذا الكتاب ؟

ألا يوجد في المكتب المؤلفات قديما وحديثا، ما يفتي عن الكتابة في هذا الموضوع ؟

وقد سألت نفسي، كم قرأت قبل الشروع في كتابة هذا الكتاب، فإذا مكتاب آخر.. هي حفظ القرآن الكريم ؟

وإني أرجو أن أسد ثغرة في المكتبة الإسلامية بخصوص هذا الموضوع، وأسأل الله أن يسد خطاي وأن يخلص نيتي لوجهه الكريم ..

فقد قرأت معظم المكتب المؤلف في هذا الخصوص، ورأيت الحاجة إلى كتاب يعتمد على ما توصل إليه العلم الحديث بخصوص دراسات العقل البشري، والذاكرة وتطبيقات التعلم الحديث ..

يقول توني بوزان، خبير الذاكرة العالمي، بأن أبحاث العقل البشري في العشرين سنة

المنصرمة تمثل 795 من المعلومات الواردة بهذا المجال.

إن هذا الكتاب يعتمد، في طرحه، على ما توصلت إليه دراسات الذاكرة، ونظريات

التسكاه المتعدد، ومهارات التعلم السريع، ومهارات الإيحاء الإيجابي، ودراسات النجاح البشري.

فأنا است، بشيخ أو واعظ .

ولكنني حفظت القرآن الكريم بالطرق التقليدية، قبل أكثر من خمس وعشرين سنة، ولا تدريت حديثاً على مهارات القراءة السريعة والقراءة التصويرية، والذاكرة، ومهارات التعلم السريع، ومهارات الإيحاء الذاتي، تنبّهت إلى الفائدة المرجوة من تطبيق تلك المهارات في حفظ القرآن الكريم.

وفعلاً شرعت بإعداد الدورات التدريبية في هذا المجال، والتي كان مدتها، ككيفية حفظ القرآن الكريم بسهولة ويسر، باستخدام نظريات التعلم الحديثة.

إن عقولنا، ولله الحمد، تملك من القدرات والإمكانات ما الله بها عليم

أكثر من ترليون خلية عقلية في العقل البشري، ككل خلية عقلية، تفوق قدراتها

أقوى الحاسبات الآلية على وجه الأرض.

ولكننا للأسف الشديد، لا نستخدم إلا ٢١، على الأكثر، من تلك القدرات، التي لا

تعد ولا تحصى .. والتي تضيع هباء منثوراً، بشتى الأسباب.

وكنّت دوماً على يقين، بقدرات عقولنا - بما أنعمه الله علينا - على حفظ كتاب

الله عز وجل، بسهولة ويسر، وبزمن قياسي .. واستذكاري، من دون عناء ينكمس.

فكان مدفي، توعية المسلمين بتلك القدرات.

وكان مدفي، إقناعهم بتلك الإمكانيات.

وكان مدفي، ونيتي، استخدام تلك القدرات والإمكانات .. ولو النزر اليسير منها، في حفظ كتاب رب الأرباب ..

والحمد لله، ومن خلال التجربة، تمكن الكثيرون من فعل ذلك.

فعندما أقيم دورات حفظ القرآن الكريم، يتعجب الناس عندما افتتح تلك الدورات

يقول:

إن باستطاعة الإنسان حفظ الصفحة من المصحف في سبع دقائق أو أقل. ولا يستمر تعجيلهم طويلاً.. فمن خلال التطبيق العملي في تلك الدورات، يتقن أكثر من 780 منهم تلك المهارة، ويستطيعون بالفعل حفظ الصفحة في ذلك الوقت، كما يتمكن 10 / تقريباً منهم من حفظ الصفحة بأقل من ذلك بكثير.

ولقد قمت بتدريب الآلاف على تلك الأساليب، وقد توافرت قصص النجاح في الحفظ بزم قياسي.. في أثناء الدورة، وبعد الانتهاء منها، بحيث تمكن البعض من:

- حفظ سورة البقرة في أقل من 2 أيام.
- حفظ ستة أجزاء في 10 أيام.
- حفظ الـ 10 أجزاء في عشرين يوماً.

ولحكم أن تتخيلوا مقدار سعادتي ورحي وسوري حين أرى للشاركون في تلك الدورات وقد تغيرت مذايعهم عن قدراتهم، وازدادت قوتهم بأنفسهم، وزاد شعدهم وحبهم لحفظ كتاب الله.

فالكثير منهم يحدثونني قبل الدورة، هن كبر سنهم.. وضعف تركيزهم، وقلة حفظهم، مما يعيقهم عن حفظ كتاب الله، وبعد انتهاء الدورة، تراهم وكأنهم قد ولدوا من جديد، فاتهم عاليه، والطموح إلى السماء واليقين وحسن الظن برب العالمين قد جاوز السحب.

إن هذا الكتاب، محوره حفظ القرآن الكريم، في ثلاثين شهراً، بإذن الله تعالى.

وفي دورتي التدريبية التي أعقبتها، دائماً ما أسأل المشاركين في بداية الدورة، ما الهدف من حضورك لها؟ فتعديد الأهداف، قبل الشروع في أي عمل ما، مهم جداً، وذلك لزيادة تركيز العقل على تحقيق تلك النتيجة، في أثناء الشروع فيه.

وإني أسألكم نفس السؤال... ما الهدف من قرائتكم لهذا الكتاب؟

المقدمة

ودعوني أسألكم قليلاً على الإجابة: إن الهدف من تألّفي لهذا الكتاب، هو نفس الهدف من قرايتكم له،

كيف تحفظ القرآن الكريم كاملاً بإذنه تعالى، بسهولة ويسر؟

ويتفصيل أكثر لذلك الهدف، فالعقل البشري يحب التفصيل والتحديد والقياس، بالنسبة للأهداف،

فهذا:

- حفظ صفحة من المصحف يومياً، أيام العمل فقط.
- وبالتالي حفظ خمس صفحات في الأسبوع، ففي الأسبوع .. خمسة أيام عمل.
- حفظ عشرين صفحة في الشهر، أي جزءاً كامل شهر.
- حفظ القرآن الكريم كاملاً، في ثلاثين شهراً بإذنه تعالى.

ذلك هو الهدف، والذي أريدكم أن تستحضروه، عند قراءة كامل فصل من فصول هذا الكتاب.

وقد تحدثت في هذا الكتاب عن تسعة أسرار لحفظ القرآن الكريم، قسمتها على ثلاثة أقسام:

- أسرار نفسية ... لها علاقة وطيدة بأسرار النفس والروح - قد نغفل عنها كثيراً عند حفظنا للحكام وينا.
- أسرار تقنية ... وهي الهوات والتقنيات، التي سوف نستعرضها لحفظ كتاب الله، والمبنية على دراسات الذائكرة والتعلم السريع.
- أسرار تنظيمية ... تتعلق بأمور إدارة الوقت والمراجعة الدائمة ووضع خطة للحفظ.

إن حفظ القرآن الكريم والعمل به، حلم حياتنا، بل هو المشروع الأهم فيها،
والمحب أن يطلق على هذا المشروع — مشروع تخرج، تخرج من الدنيا، بامتياز، إن شاء الله،
القرآن — وما أدراك ما القرآن؟

- الذكر الحكيم.
- كلام رب العالمين.
- التور النبوي.
- شفاعة في الصدوق.
- هدى ورحمة للمؤمنين.

إلا أننا، وللأسف الشديد، قد هجرناه، فلا نقروه إلا في المناسبات، أو من رمضان إلى رمضان.

قال تعالى ﴿ وَقَالَ الرَّسُولُ يَا قَوْمِ اعْبُدُوا هَذَا الْقُرْآنَ أَن مَهْجُورًا ﴾ [مريم: ٢٥]

هجرنا قرآنه، وإن قرأناه ما فهمناه، وإن فهمناه ما تدبرناه وما عملنا به.

القرآن كتاب هداية وعلم، قال تعالى ﴿ إِنَّ هَذَا الْقُرْآنَ يَهْدِي لِلَّذِينَ هُمْ أَقْوَمُ ﴾ [الزمر: ١]

والى لأرجو الله أن يساعد هذا الكتاب في عودة الصلة الحميمة بيننا وبين كتاب ربنا.

أسأل الله أن يبارك هذا العمل، وأن ينتفع به الكثيرون، ممن يرغبون في حفظ كتاب الله عز وجل.

محمدي سعيد

توالف ١٤٣٣
٢٠١٢



الفصل الأول

لماذا لا نحفظ كتاب الله ؟



حفظ القرآن ... حلم حياتي



حفظ القرآن الكريم ... حلم حياتي ... أمنية عظيمة ... هدف أسمى ... غاية نبذل في سبيلها الغالي والتفاني

جميع تلك العبارات اسمعها باستمرار، عندما أقيم دورات تدريبية في كيفية حفظ القرآن، تتردد تلك العبارات كثيراً، وجميع الحاضرين يذخرونني بأن حفظ القرآن الكريم هو من أهم الغايات والأهداف في حياتهم، فأسألهم: لماذا حفظ القرآن هو حلم حياتهم؟

يذخرونني، إن في حفظ القرآن الكريم:

الثواب والأجر العظيم، الرفعة في الدنيا والآخرة، الشفاعة يوم القيامة، الأمن في القبر، حلوة وتاج الكرامة، الارتقاء في درجات الجنان، شفاء لما في الصدور.

ثم سأله: من منكم يحفظ كتاب الله كتاباً ؟ فلا يجيب أحد .. فأستغرب !
فبالرغم من سكون هذا الثواب والأجر العظيم الكثير منا لا يحفظ كتاب رب العالمين ،

فأبادرهم بالسؤال المنطقي الآتي :

لماذا لم تحفظ كتاب الله إلى الآن ؟

فيجيبون بالآتي :

- + فالبعض يتعذر بكثرة الشاغل وانعدام الوقت .
- + والبعض يتعذر بالعمل ، أو الدراسة ، أو العيال .
- + والبعض الآخر يلوم والديه لأنهم لم يلحقوه بدروس حفظ القرآن في صغره .
- + والبعض الآخر يلوم السن ، ويقول : لقد هرمنا ، فلا تستطيع الحفظ لكثير سننا .
- + والآخرين يلومون النظام المدرسي ، لأنه لم يشجع على حفظ القرآن ، إلا المنهج اليسير من الآيات .
- + والبعض الآخر يلوم الذلعة وضعف التركيز .

وتقول قائمة الأعداء ، وجميع تلك الأعذار ، واهية ، لأنها لا تمثل السبب الحقيقي لعدم الحفظ .

هل تريدون أن تعرفوا ما السبب الحقيقي ؟

السبب الحقيقي لعدم حفظ كتاب رب الأرباب ، بكلمة واحدة ..

إيليس ...

إيليس ، عليه لعنة الله ، نجح نجاحاً عظيماً في صرفنا عن كتاب رب العالمين

إيليس ، عليه لعنة الله ، نجح في إبعادنا عن كلام خالقنا عز وجل .

إيليس ، نجح في جعل جل أمة لا إله إلا الله ، لا تقرأ القرآن إلا في رمضان .

عندما أردنا أن نفتح المحفظة، ذكرنا بلبس، بالعيال، بالزوجة، بالزوج، بالواقف، بالشاريات،
بالمأثمة، بالقرض، بالعمارة، بالتقادم والعشائم.

ليس، نحن جعلنا نتعد عن قراءة القرآن، وإلا قرأناه لم نفهمه، وإلا فهمناه لم نتدبره

وَكَيْفَ لِرَبِّكَ أَنْ يُنْزِلَ فِيهِمْ مَائِدًا مِنْ السَّمَاءِ فِي يَوْمٍ ذَا قُرْآنٍ ۖ وَلَقَدْ أُوحِيَ إِلَىٰ أَهْلِ الْكِتَابِ أَنْ يُخَالِطُوا ظُفُرًا بِهِ مَأْكُلُهَا مِنْ أَهْلِ الْيَهُودِ ۖ وَكَفَىٰ لَكَ آيَةً أَنَّكَ أَنْتَ رَحِيمٌ ۝ ٧٩

أليس تشكّل لنا وتمثل لنا هي هبة الأعداء التي فكتوناها سابقا ...

والحكم: لا إله إلا الله، بطلان الفالسي والنفيس في سبيل تحقيق هذه الغريب؟

لكننا يجب أن نعترف القواعد الاتية:

« من هو العدو الأول للبشرية جمعاء ؟ »

• بالطبع ليس، والدليل: ﴿إِنَّ الْفَالِطِينَ لَكُذُّوا فَاحْتَدُوا﴾ عَنِ الْإِسْلَامِ يَحْتَدُوا بِحُرْمَةِ الْكُفْرِ مِنَ الْغَيْبِ
الْمَعْرُوفِ ٦

Abstract

• (إِنَّمَا تَدْعُوا حِزْبًا مِّنْكُمْ لِيُقَاتِلَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ) •

« مدد فیلبس الأسمری اذخالی جميع بنی آدم الثانی وقد أقسم بعزة رب العالمین علی اغواء

الشيء الذي يجب أن نلاحظه .. (أن غير ذلك لا يكون لهم الحق) : ص ٨٩

• **طريق السبيل إلى تحقيق هذا الهدف:**

١٠. سبيل واحد: ٥. استجودوا لله السجدة والقبض على راسه (السجدة: ١٩)

• أنصاع فطر من ١ إلى أنصاع فطر المال والعيال والزوجة أو الزوج والعمل ... إلخ أنصاع
بالحق لله.

• استراتيجيات إبليس الرئيسية: نزع فكري رب العالمين من نفوس البشر من قلوبنا، من حياتنا، من سماعات يدينا.

• وما علاقه ذلك بالقرآن ؟

• القرآن أعظم نصكر، القرآن ذكر رب العالمين، القرآن من أسماءه النصكر، إياه من النصكر الحكيمة.

- ﴿ إِنَّا هُمْ رَبُّكَ الْوَكَارُؤُا وَلَآ لَكُم مِّنْ حَافِظِينَ ۝٩
- ﴿ وَهَآؤَافُ ذِكْرٍ مِّنْ رَّبِّكَ فَارْتَقِ ۝١٠
- ﴿ وَلَقَدْ يَمَنَّا الْقُرْآنَآ أَن يَكُونَ مِن مَّزْجِ ۝١١
- ﴿ فَذَكِّرْ بِالْقُرْآنِ مَن يَخَافُ وَيَعْلَمُ ۝١٢
- ﴿ قَدْ أَنزَلَ اللَّهُ إِلَهُآ ذِكْرًا ۝١٣

• وكيف ينسى الشيطان نصكر رب العالمين ؟

- بالسوسنة لين ﴿ أَلَمْ يَرَوْا فِى سُبُورِ الْكَآفِرِ ۝١٤﴾ هذا هو المرض العضال.
- في الحديث: ﴿ لا إنا في الجسد مضطرب، إنا صلبت صلج سائر الجسد، وإنا ضدت فسد سائر الجسد، ألا وهي القلب ﴾ تنع عليه
- ﴿ لَا تَعْنَى الْأَمْسَرُ وَلَكِنِ تَعْنَى الْقُلُوبِ الَّتِى فِى الصُّدُورِ ۝١٥﴾ الحج

• وكيف العلاج ؟ ما العلاج من هذا المرض العضال ؟ ما العلاج من هذا المرض الذي سيودي بصاحبه في نار جهنم ؟

• القرآن الحكيمة

- القرآن... ﴿ وَنُفِثَ لِمَا فِى الصُّدُورِ ۝١٦﴾ يوسف
- ﴿ إِنَّا أَنزَلْنَاهُ فِى لَيْلٍ مُّبَارَكَةٍ وَأَنزَلَ الْوَحْيَآَ بِالْمُرُوءِ ۝١٧
- ﴿ وَلَقَدْ يَمَنَّا الْقُرْآنَآ أَن هُوَ مِزْجٌ مِّن مَّزْجِ ۝١٨
- ﴿ وَلَآ ذِكْرُ رَبِّكَ فِى الْقُرْآنِ وَحْدًا وَلَآ هُوَ إِلَّا نَزْهَقٌ فَؤُورًا ۝١٩
- نفوسنا ملين الكس والهن عند نصكر رب العالمين وتلاوة القرآن.

هذا هو المرض - وسوسة الشيطان - الذي سيؤدي ببني آدم إلى جهنم. مرضي أساسه، الاعتماد عن ذكر رب العالمين، نسيان رب العالمين:

﴿ وَمَنْ يَنْسَ عَنْ ذِكْرِ الرَّحْمٰنِ تُفَيِّضْ لَهُ شَيْطٰنًا فَهُوَ كٰفِرٌ ۝ ﴾ [فرعون: ٢٦]

الذي يغفل عن ذكر رب العالمين، الشيطان يحكون له قرينا وصاحبا وخليلا، قال تعالى:

﴿ وَقَدْ خَلَقْنَا فَسْرَ قَرْنًا فَرَيسًا قَالُوا لَقَدْ عَلِمْنَا مَا بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَمَا خَلْفَهُمْ ۝ ﴾ [ص: ٢٥] ...

ما وخليفة ذلك القرن ؟

﴿ وَأَقِمِّمْ وَصَٰطِكَم بِمِثْقَلِ ذَرَّةٍ فِي الْمِيزَانِ ۝ أَتِمُّوا كِتَابَكُم بِمِثْقَلِ ذَرَّةٍ وَلَا تُخْسِرُوا كِتَابَكُم ۝ ﴾ [الأنعام: ١٠٨]

﴿ كَتَبْنَا الْقُرْآنَ لِلْعَرَبِ ۝ لَعَلَّهُمْ يَتَّقُونَ ۝ ﴾ [الفرقان: ٢٧ - ٢٨]

الشيطان، ينس القرن، وسوف يتبرأ منا هذا القرن يوم القيامة

﴿ قَدْ خَلَقْنَاكُمْ رِجَالًا وَفِيكُمْ كَلْبٌ مُّتَمِيزٌ ۝ لِيُخْرِجَكُم مِّنْ أَهْلِكُمْ ۝ ﴾ [الأنعام: ١٠٨]

﴿ كَتَبْنَا الْقُرْآنَ لِلْعَرَبِ ۝ لَعَلَّهُمْ يَتَّقُونَ ۝ ﴾ [الفرقان: ٢٧ - ٢٨]

١٦

ما العلاج ؟

القرآن الحكيم - الله اعلم

﴿ وَلَمَّا ذُكِّرُوا بِهِ عَصَوٰهُ فَاٰتٰهُمُ الْوَحْيَ فَاَنصَرَفُوْا ۝ ﴾ [الأنعام: ١٠٨]

فلنختر لأنفسنا ... أي القرينين نريد؟ القرآن ... أم الشيطان ؟

عرفتم الآن ... لماذا اجلس لن يفرحنا طرفة عين مع كتاب رب العالمين ؟

عرفتم الآن السبب الحقيقي وراء تركنا لكتاب ربنا، عرفتم الآن لماذا هجرنا حفظ كتاب رب العالمين،

إبليس يشغلنا بالدنيا، يلعبنا بزخارفها، حتى تشترب قلوبنا هم الدنيا، وننسى هم الآخرة، وننسى القرآن، ذكر رب العالمين

﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَقْرَءُوا الْقُرْآنَ أَتَرْتَلُونَ وَلَا تَرْكَبُوا السُّورَ وَلَا تَكُونُوا كَالْعَاكِفِينَ عَلَيْهِمْ فَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ هُمْ يُلَاعِنُونَ ۚ أَلَمْ نَكُنْ نَكْتُبُ إِلَيْكَ أَنَّ تَسْمَعُوا ۚ وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ يَسْمَعُونَ الْقُرْآنَ وَمِنْ دُونِهِ يَسْمَعُونَ ۚ فَيَلْعَنُونَ عَلَيْهِمْ وَيَقُولُونَ سَوَاءٌ عَلَيْهِمْ يُبْقَىٰ وَلَا يَمْوَتِ ۚ أُولَٰئِكَ هُمُ الْكَافِرُونَ ١٠٠ ١٠١ ﴾

﴿ وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ سَمِعُوا اللَّهَ فَأَنسَاهُمْ أَنْ يَقْرَأُوا ۚ هُمُ الْغَافِلُونَ ١٠٢ ﴾

قبل أن ندرج بعض حفظ كتاب الله، يجب أن نسمي الأمور بمسمياتها، يجب أن نعرف السبب الحقيقي وراء هجران القرآن الكريم، وعدم قرائتنا وحفظنا له إلى الآن.

فعندما نترك حفظنا لكتاب ربنا، أريد من كل واحد منا أن يسلح نفسه بقوله: لقد أخرج إبليس، عليه لعنة الله، في إلهائي من الحفظ ولا حول ولا قوة الا بالله ..

حتى لا نضحك على أنفسنا ونعذر بالشاغل وانعدام الأوقات.

إبليس، هو العدو الأول، فلنستعذ بالله من إبليس.

﴿ وَقُلْ رَبِّ أَعُوذُ بِكَ مِنْ هَمَزَاتِ الشَّيْطَانِ ۚ ۝ وَأَعُوذُ بِكَ رَبِّ أَنْ يَحْضُرُونِ ١٠٣ ﴾

﴿ بِإِذْنِ اللَّهِ سَلَطْنَا عَلَى الْوَيْلِكِ مَا مَشَاءُ وَنَحْنُ زَاهِقُونَ ١٠٤ ﴾

فلنستعذ بالله من إبليس، ونتوسل على رب العالمين، ونقبل على كلامه بشغف وحب.



هل القرآن ... أولوية في حياتنا



إن النجاح في حفظ كتاب رب العالمين ...

90% منه أسباب نفسية

10% فقط مهارات وتقنيات وأمور تنظيمية

ودعوني أفصل هذه القاعدة:

إذا لم يمكن حفظ القرآن الكريم .. أولوية في حياتنا، فلن نحفظ أبداً.

إذا لم يمكن حفظ القرآن الكريم، من أهم أولويات تلك الحياة، فلن نحفظ أبداً.

إذا لم يمكن حفظ كتاب رب العالمين، مدار حياتنا، مركز ومحو أعمالنا، فلن نحفظ أبداً.

إن الذي يتعذر بكثرة الأعمال والأشغال وانعدام الوقت، لم يصدق مع نفسه ومع الله ..

فلنعلم الآن:

83% من حياة الإنسان يقضيها في أمور ثانوية

فمثلاً، يقضي الإنسان أمام التلفزيون ما يزيد عن ثلاثين ساعة في الأسبوع، تمثل 15 سنة من حياته.

يقول لهم: ﴿ قُلْ مَكَدُهُمْ أَنَّهُمْ لَكَاكَ خَيْرٌ لَّهُمْ ﴾ (سورة: 91)

ليس بكثرة الأعمال وقلة الوقت في السبيل، ولكن... القرآن الكريم، تلاوة وحفظ، لم يمكن أولوية في حياتنا، وقد نجح إبليس في جعله كذلك، نجح إبليس للأسف، في جعل القرآن أمراً ثانوياً في حياتنا، ولو تعددنا السنوات الطوال من فضل الحفظ ودرجة الحفاظ وعظيم الثواب لأمل القرآن الكريم، لو تعددنا عن هذا الأمر طويلاً، فكن نحفظ.

﴿ قُلْ مَكَدُهُمْ أَنَّهُمْ لَكَاكَ خَيْرٌ لَّهُمْ ﴾

إننا نقضي في المدرسة الأولية اثني عشر عاماً، بمعدل ست إلى سبع ساعات يومياً، آلاف الساعات قضيناها في المدرسة، ثم تخرجنا وحصلنا على الشهادة الثانوية، أي أنهزنا هذا العمل الشاق الطويل.

المدرسة طوال الإثني عشر عاماً،
كانت أولوية في حياتنا

حرصنا على الشهادة الثانوية، وبالفعل نجحنا في إنجازها، ثم التحقنا بالجامعة، وقضينا أربع أو خمس أو أكثر من السنوات الطوال، حتى



تخرجنا وحصلنا على الشهادة الجامعية، الدراسة الجامعية كانت مدفاً وأولوية، فخصصنا لها الأوقات، وبالفعل نجحنا في إكمال هذا المشروع، ثم التحقنا بالعمل.

العمل، وما أتراك ما العمل؟ ثماني ساعات يومياً، أربعين في الأسبوع، مئة وستون ساعة في الشهر، أكثر من ألفي ساعة في السنة. نحن نذهب إلى العمل يومياً .. ونقضي فيه جل النهار، والبعس يقضي أيضاً جل الليل.

العمل بالنسبة لنا أولوية ... فكيف لا؟ ويدونه ... لا راتب لا سيارة، لا بيت، لا مكانة اجتماعية، لا زوجة ولا أطفال، لا مستقبل، العمل أولوية، فخصصنا له كل تلك الأوقات.

نقضي نصف حياتنا الواعية ونحن نعمل

أتمنا دراستنا الدراسية، أتمنا دراستنا الجامعية، ونحن الآن نعمل ونعمل إلى أن نقضي أجالنا، جميع تلك الأمور كانت ولا تزال أولويات حياتنا.

ولكن، لماذا لم نخصص الوقت لحفظ القرآن يومياً؟

وقت يسير، فقط عشرين أو ثلاثين دقيقة يومياً؟

قلنا، نحن مشغولون، ليس هناك وقت.

لماذا لا يوجد وقت؟

أتعلمون لماذا لم نحفظ؟

أندرون ما السبب الحقيقي وراء ذلك؟

القرآن الكريم ... لم يكن أولوية

لماذا لا يحكون القرآن الكريم بالنسبة لنا أولوية؟

لا نريد ٦ أو ٧ ساعات يومياً، فقط وقتاً يسيراً، هل ذلك كثير؟

كثير من يريد الشفاعة .. الرخصة في الدنيا والاخرة، الأمن في القبر الجنة ..

ألا إن سعة الله غالية، ألا إن سعة الله الجنة

﴿ مَا مَكَّنَّا قَوْلَ اللَّهِ فَكَانَ خَيْرًا لَّهُمْ ﴾

والله، لو قيل لنا، لا راتب لكم نهاية الشهر إلا إذا حفظتم جزءا من القرآن، لحكنا حفظنا،

لو قيل لنا، يا فلان.. إذا حفظت صفحة من المصحف اليوم، فلك ألف دينار، بكل صفحة ألف

دينار، لحكنا جميعا حفظنا.

يا فلان، احفظ القرآن، ولك تلك الأرض، وذلك القصر، وتلك السيارة، لحكنا جميعا حفظنا.

وقا قيل لنا، احفظ القرآن، وإن شاء الله، يوم القيامة، نقرأ وترتلي في درجات الجنة.

اقرأ القرآن، يحسن ليس لك في قبرك شفعاءك يوم القيامة،

اقرأ القرآن، وليسك وب العالمين حلة الحكامة وتاج الحكامة

حكن من أهل القرآن، أهل الله وخاصته.

تعلم القرآن وعلمه، تحسن من غير الزينة، من غير هذه الأمث

لنا، ما عندنا وقت، مشاغلنا كثيرة، إن شاء الله في رمضان القادم في الصيف القادم، في السنة القادمة

﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تُلَهِجُوا أَسْمَاءَكُمْ وَلَا أَرْكَانَكُمْ عَنْ حِفْظِ الْقُرْآنِ وَمَنْ يَفْعَلْ ذَلِكَ فَأُولَئِكَ هُمُ

الْكَافِرُونَ ﴾ [التوبة: ٩]

أثرتا المعالجة على الأجل، أثرتا الدنيا على الآخرة.

﴿ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ الْخَيْرُ الْأَيْدِي ۝ وَالْأُكْمَرُ خَيْرٌ وَأَبْهَرُ ۝ [الزمر: ١٧ - ١٨]

وعدنا فيما عهد الله ..

﴿ وَمَا أَرْسَلْنَا مِنْ قَبْلِكَ مِنْ نَذِيرٍ إِلَّا مَا كَانَ لِلَّهِ عِندَهُ قَدَرٌ ۚ وَمَا يَنْصُرُ اللَّهُ عِبْدَهُ وَإِذَا هُم مِّنْ عِندِ اللَّهِ مُسْتَعِذُونَ ۚ ﴾

عَسَا لَهُمُ الْآثَرُ ۚ كَذَّبُوا عَنْهُمْ آيَاتِنَا وَمَا يَحْتَشِرُونَ ۚ ﴿٦٠﴾

فلنعقد العزم، ونصدق مع رب العالمين، ونشهد:

حفظ القرآن، أولوية في حياتنا

حفظ القرآن، حلم حياتنا

حفظ القرآن، مشروع تخرجنا، من الدنيا، بدرجة امتياز، والموعود الجنة، إن شاء الله.

اصدق الله بصدقك، اجعل القرآن أولوية في حياتك .. وسوف تحفظ إن شاء الله، سوف تعمل به

إن شاء الله، سوف يقودك إلى جنات ونهر، ﴿ فِي مَقْعَدِ صِدْقٍ عِندَ مَلِيكٍ مُّقْدِرٍ ۚ ﴾





الفصل الثاني

اسرار حفظ القرآن ... النفسية ...



شغف وحب ورغبة مشتعلة
لحفظ كتاب الله



أول من استخدم هذا المصطلح هو

شغف وجب ورغبة مستعجلة شغف لقراءة القرآن وحفظه، شغف للمحكمة وبالعالمين، شغف
الحفظ أرباب المحكم الحكيم.

لأنهنا نعيش الآن وقد قرأنا كلام رب الأرباب، لا يهدأ لنا بالاً إلا وقد حفظنا ورد يومنا، لأننا
الآن لا وقت واجعتنا حفظ ذلك اليوم.

لأنها طعام وشراب .. إلا والقول بعائتها.

هَمِّنَا الْقُرْآنَ، مَوْلَانَا الْقُرْآنَ، صَاحِبِنَا الْقُرْآنَ، وَهَيْكَلُ دِينِنَا الْقُرْآنَ، أَنْتُمْ بِنَا فِي الْقُبُورِ، شَفِيعَتُنَا يَوْمَ الْقِيَامَةِ.

1993-1994

وَرَبِّهِ مُشْتَعِلٌ، نَدَعِيَا لِحَفْظِ وَرَدِهَا، رَغْبَةً تَنْطَهِّرُنَا إِذَا سَيَّئْنَا، تَحْمِلُنَا إِذَا أَفْرَيْنَا، تَنْشُدُنَا إِذَا
تَقَاوَسْنَا.

شغف وحس وبهمة، مستعطي لتحقيق ذلك العلم لإتمام ذلك الهدف لإنجاح تلك الغاية.

ونسأل: كيف لنا ذلك؟ وكيف يتأتى لنا استشعار ذلك الشغف وتلك الرغبة؟

المعروف

أولاً: معرفة قدر القرآن العظيم.

الثاني. استشعار عظيم أهم حفظ القرآن الكريم.

أولاً: معرفة قدر القرآن الكريم



ما منزلة القرآن الكريم في حياتنا ؟

القرآن الكريم ... دستور هذه الأمة، المعجزة العالقة، الوثيقة الإلهية الأخيرة من رب العالمين لبني
الجنس، الصراط المستقيم، النور والهدى والرحمة.

القرآن الكريم ... كلام من ؟

كلام خالقنا، كلام ربنا، كلام رازقنا.

(لَوْ أَنزَلْنَاهُ الْقُرْآنَ عَلَى جَبَلٍ لَّرَأَيْنَاهُ خَائِشًا فَيَذَرُهَا حُلُقُومًا يَخْتَلِفُ ذَا بَيْنَ حَلْقِيَةِ الْجَبَلِ) (النحل: ٢١)

كلام الله ... غير الكلام.

(لَئِنْ زُلْزِلَ السَّعْدُ لَنَكْتُمَنَّ عَنْهَا نَفْسًا فَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُم بِأَفْضَلِ مَا كَانُوا يَكْسِبُونَ) (النجم: ١٠)

جَلَدُوا عَنْهُمْ وَقُلْ لَهُمْ إِنَّ ذِكْرَ اللَّهِ هُوَ الَّذِي هَدَى الْكَلِمَ يَهْدِي بِهِ. مَنْ يَشَاءُ (٢٣)

القرآن ككتاب هداية ..

هل نريد الهداية؟ هل نريد الصراط المستقيم؟

﴿ صَدَقَتْ أَرْزُقُهُ إِلَيْكَ وَتُخْرِجُ النَّاسَ مِنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ بِإِذْنِ رَبِّهِمْ إِنَّكَ بِمَرْجَلِ الْعَرْشِ الْمُبِينِ ﴾ [النور: ٣٥]

﴿ هُدًى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ لِّلْهُدَىٰ وَالْفُرْقَانِ ﴾ [النور: ٣٥]

القرآن شعاع، شعاع لنا من أمراضنا وأسقامنا.

هل نريد الشفاء؟

﴿ وَلَقَدْ أَنزَلْنَا مِنَ الْغُرُكَ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ﴾ [النور: ٥٦]

﴿ يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُم تَوْبَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ ﴾ [النور: ٥٧]

القرآن نور من رب العالمين، نور يغير حياتنا، هل نريد النور .. أو نفضل الظلمات؟

﴿ قَدْ جَاءَكُم مِّن رَّبِّكُمْ نُورٌ وَكِتَابٌ مُّبِينٌ ﴾ [النور: ٣٥]

﴿ وَأَنزَلْنَا إِلَيْكُمْ تُورًا مُّبِينًا ﴾ [النور: ٣٦]

القرآن ككتاب موهبة وبصائر وبرهان من رب العالمين،

﴿ يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُم تَوْبَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ ﴾ [النور: ٥٧]

﴿ يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُم بُرْهَانٌ مِّن رَّبِّكُمْ ﴾ [النور: ٣٦]

﴿ قَدْ جَاءَكُم مِّن رَّبِّكُمْ نُورٌ وَكِتَابٌ مُّبِينٌ ﴾ [النور: ٣٥]

ككتاب مبارك:

﴿ كَذَّبَتْ ثَوْدَةَ إِلَٰهَ ثِيَرٍ إِذْ عَلِمَهَا نِجَابٌ مُّبِينٌ وَتَوَكَّلْ عَلَى الْآلِثِ ﴾ [النور: ٢١]

فيه نبأ بكل شيء:

﴿يُنَزِّلُ الْكِتَابَ فِيهِ وَفِيهِ رَحْمَةٌ وَفَرَحٌ لِلْمُتَّبِعِينَ﴾ [النحل: ٨٩]

﴿وَنُفِصِلُ كُتُبَهُمْ لَعَلَّهُمْ يَرْجِعُونَ﴾ [النحل: ١٠١]

يقول علي بن أبي طالب رضي الله عنه:

هو كتاب الله .. فيه نبأ ما قبلكم ، وخبر ما بعدكم ، وحكم ما بينكم ، هو الفصل ليس بالهزل ، من تركه من جبار قصمه الله ، ومن ابتغى الهدى في غيره أضله الله ، وهو حبل الله المتين ، وهو الذكر الحكيم ، وهو الصراط المستقيم ، وهو الذي لا تزيغ به الأهواء ، ولا التباس به الأنسنة ، ولا تشبع منه العلماء ، ولا يخلق على كثرة الرد ، ولا تنقضي حاجته ، من قال به صدق ، ومن عمل به أجز ، ومن حكم به عدل ، ومن دعا إليه هدي إلى صراط مستقيم .

قال عبد الله بن عباس:

جميع الله في هذا الكتاب علم الأولين والآخرين ، وعلم ما كان وعلم ما يكون والعلم بالخالق جل جلاله وأمره وخلقهم .

قال الحسن بن علي:

إن من مكان قبلكم رأوا القرآن رسائل من ربهم ، فكاتبوا بتدبرونها بالليل ويقتصدونها في النهار .

قال عبد الله بن عمرو بن العاص:

من قرأ القرآن فقد أدرجت النبوّة بين جنبيه ، إلا أنه لا يوحى إليه .

كتاب، تعجبت الجن بعد سماعه

﴿ قُلْ لِّجِنِّ إِنْ أَنَا أَسْتَعْتَقُ مَعَكُمْ مِنَ الْجِنِّ فَقَالُوا إِنْ سَمِعْنَا قَوْلَكَ هَبْهَا ۖ يَهْدُونَ إِلَى الْأَرْضِ فَأَنزَلُوهَا ۚ وَكَانَ قَوْلُهُمْ لَهَا ۖ عَمْرٌ ١ - ٢ ﴾

الله الحكيم، حتى الجن تفقه، حتى الجن تتعجب، وكثير من بني آدم لا يفقه حروفه، ولا يفهم حدوده.

حتى راس الحنظل الوليد بن المغيرة، لم يتمالك نفسه، بعد سماعه آيات رب العالمين .. إلا أن قال : والله إن له لخلوة، وإن عليه لخلوة، وإن أعلاه لشمس، وإن أسفله لغدق، وإنه ليعلم ولا يعلم عليه، وإنه ليعظم ما تحته، وما يقول هذا بشر.

هذا راس الحنظل، انهر لسماعه تلك الآيات، فما بالنا، لم ننبره، فما بالنا، لم نتدبره،

﴿ أَفَلَا يَتَذَكَّرُونَ الْفَرِيقَ ۚ أَوْ مَعَى قُلُوبِ أَفْعَالُهَا ۚ سَمِعَ ٦٤ ﴾

القرآن -

﴿ أَحْسَنَ الْكُتُبِ ۚ عَمْرٌ ٦٥ ﴾

كتاب، حكيم

﴿ إِنَّهُ لَكُرْآنٌ كَرِيمٌ ۚ عَمْرٌ ٦٦ ﴾

كتاب، عظيم

﴿ وَلَقَدْ كَتَبْنَا سُبْحَانَ الْقُرْآنِ وَالْغُرْكَاتِ الْعَظِيمِ ۚ عَمْرٌ ٦٧ ﴾

كتاب، مجيد

﴿ قُلْ وَالْقُرْآنِ الْعَظِيمِ ۚ عَمْرٌ ٦٨ ﴾

كتاب حكيم

﴿ تَنْزِيلُ الْقُرْآنِ وَعَدُ الْإِنكِ ﴾ ص ١

كتاب حكيم

﴿ يَسْ ﴾ وَالْقُرْآنِ الْمَرْكَبِ ص ١٠١

كتاب عزيز

﴿ وَرَبُّهُ لِكُنْزٍ عَمِيمٍ ﴾ ص ٤١

كتاب مبين

﴿ إِنْ هُوَ إِلَّا نُكْرٌ وَقُرْآنٌ مُبِينٌ ﴾ ص ٦٩

القرآن نور

﴿ قَدْ جَاءَكُمْ نُورٌ مِنْ رَبِّ الْقَوْلِ وَحُجَّتْ لِيُبَيِّنَ ﴾ ص ١٥

هو الفرقان

﴿ تِلْكَ آيَاتُ رَّبِّ الْفِرْقَانِ عَلَىٰ مَبْنُوءٍ ﴾ الفرقان: ١

بالحق عليكم هل على وجه الأرض، كتاب، يمثل هذا القرآن، يمثل هذه الفرقان، يمثل هذا

الشان

لا والله، ولكن يا ترى...

لماذا هجرناه ؟

﴿ وَقَالَ الرَّسُولُ يَذَرُكُمْ ذُرِّيَّةُ الْفَرِيقَيْنِ مَهْجُورًا ﴾ ص ٢٠

لماذا هجرناه لماذا الهجرنا العزلة في هجره، لماذا لم نقوله بالليل والنهار، لماذا لم نتدبر معانيه،

لماذا لم نحصكمه بيننا؟

أكثر كتاب يقرأ ولا يفهم، للأسف هذا الكتاب.

أكثر كتاب يقرأ ولا تتدبر معانيه، هذا الكتاب.

﴿ لَقَدْ يَنْقَرُونَ الْقُرْآنَ لَوْ عَلَى الْغُرُبِ أَقْبَلُهَا ﴾ - سورة ٦١

﴿ يَحْسَبُ أَنَّكُمُ الَّذِينَ يُنَزِّلُ الْكِتَابَ عَلَيْهِمْ لَسْتُمْ مَرْسُومِينَ ﴾ - سورة ٦١

لماذا لم تتدبره؟

﴿ ثُمَّ قَسَتْ قُلُوبُكُمْ مِنْ بَعْدِ ذَلِكَ فَهِيَ كَالْحِجَارِ أَكْثَرُ نَقْصًا ﴾ - سورة ٦١

﴿ كَذَّابُنَا عَلَى قُلُوبِهِمْ فَأَلْهَوْا يُتَكَبَّرُونَ ﴾ - سورة ٦١

قلوبنا،

يا لله، لتلك القلوب، تشبعت بحب الدنيا، شغلتها الدنيا، وإن عليها الذنوب والمعاصي، الله يميننا على أمراض قلوبنا، نقول بالاستغناء، القرآن دستور الأمة، ولكن قلما نحصكمه بيننا، نقرأه فقط في المناسبات

ثم نشتمكي ونشتكي ...

نشتكي من قلة الوقت، ونسبنا لقوانين الوقت في القرآن الكريم

﴿ لَيْسَ عَلَيْكُمْ جُنَاحٌ أَنْ تَقْصُرُوا مِنَ الصَّلَاةِ إِذَا كُنْتُمْ مَرَضًا أَوْ كُنْتُمْ فِي سَفَرٍ أَوْ كُنْتُمْ أَهْلَ مَضْجَعٍ أَوْ كُنْتُمْ مَرْتَجِلًا ﴾ - سورة ٢٨

﴿ نَبَأَتْ أَصْغَارُكُمْ أَنْفُسَهُمْ أَنْ يَكُنْ مِنْكُمْ مَنْ يَقْرَأُ الْقُرْآنَ وَهُوَ يُعْمَلُ بِهِ ﴾ - سورة ١٠٧

﴿ كُنْ حَتَّى تَقْرَأَ الْقُرْآنَ ﴾ - سورة ١٠٧

نشتكي من عقوق أبنائنا، ولم نقرأ حوال لقمان الحكيم مع ابنه، ونستفيد من تلك الحكيم والواظف في تربية الأبناء ... نستفيد من أدب حوال الأباء مع أبنائهم.

نشتكي من مشاكلنا الزوجية، ولم نقراً حلول تلك المشاكل في سورا النساء الروم، التوب
الأحراب، التحريم.

نشتكي من التوتر والقلق والحزن والاضكتئاب، ولم نقراً قوله تعالى:

﴿ الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴾ [فرع 28]

وقوله: ﴿ وَمَنْ أَمْسَسْ عَنْ وَجْهِكَ فَإِنَّكَ لَأُصْبِحَ مِنْهَا ﴾ طه: ١٢٤

يقول ابن القيم: الذكرك من القرآن الكريم.

نشتكي ونشتكي، ونستأجل عن الحلول لمشاكلنا، مشاكلنا المالية، مشاكلنا الاقتصادية،
مشاكلنا السياسية، مشاكلنا الاجتماعية،

ونستشير الناس، الكثير من الناس، طلباً للحلول، نستشير الأهل والأصدقاء، نستشير الأصحاب
والأطباء، نستشير الشرق والغرب.

لماذا لا نستشير القرآن الكريم؟

لماذا نعقل عن القرآن الكريم؟

لماذا لانفهم قوله تعالى:

﴿ وَرَأَيْنَاكَ اتَّبَعْتَ الْيَسْأَرَ الْيَحْيَىٰ عَنْ وَهْدَىٰ رَحْمَةً وَتُزَيْنُ الْقُدُوسِ ﴾ [المد: ٨٩]

تبياناً وتوصيلاً لكل أسوئنا، لكل مشاكلنا، وحلول لها.

أعلمتم الآن منزلة هذا الكتاب؟

أعلمتم الآن - لماذا إبليس - عليه لعنة الله - يلهينا عن هذا الكتاب؟

فَمِنْ أَمْرِكَ الْكَفَّ الْفَرِّقَ أَنْطَلَبُ وَمِنْ عَمَلِكَ ۖ فَطَوَّافٌ ۝

[illegible]

هذه أمّ الاخوان ... لن نقرأ القرآن الكريم أثناء الليل وأحرفك النهاراً

هل ان الذوات ... ان نفسهم يقربون

أَوَلَمْ يَكُنْ هَذَا الْغُرُوبَ عَلَى حَسْبٍ لِرَأْسِيهِ كَذِبًا أَلْفَصِلَهُ خَائِنًا فِي حَشِيَّةِ الْقَبْرِ ؟ الْعنبر ٧١

إذا أردت أن تحفظ القرآن الكريم، اقرأ مئة من هذا الكتاب، اقرأ قدر هذا الكتاب، وسوف

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

ثانياً: استشعار عظيم أجر حفظ القرآن الكريم



بعد أن ندرك ونستشعر منزلة القرآن الكريم، يجب أن نتعرف على الأجر والثواب في قراءة وحفظ هذا الكتاب العظيم.

إنني لم أر عملاً له من الأجر والثواب كحفظ القرآن وتعلمه وحفظه، في أي أمر من أمور الدين الأخرى، وفي الصفحات القليلة القادمة غيض من فيض في هذا الباب.

حفظ القرآن الكريم أعظم القربات إلى الله

وفي الحديث: (خيركم من تعلم القرآن وعلمه) رواه البخاري

أول حديث تعلمناه في المدرسة، وحفظناه عن ظهر قلب، إلا أننا للأسف لم ندرك هذا المعنى، ولم نستشعر تلك المنزلة، وهذا في تعلم القرآن وتعليمه.

غير الأمة ... من هم؟

الذين يتعلمون القرآن ويعلمونه للآخرين، الله أكبر، من منا لا يريد أن يكون خير هذه الأمة؟..
الكمل يصلح إلى تلك للنزلة، إلا أن حالنا لا يدل على ذلك والله المستعان.

تخيل تلك الثروة عند حفظك لمكتاب الله، تخيل نفسك وأنت خير هذه الأمة، أحب العباد إلى الله.

قال مجاهد: أحب الخلق إلى الله أعلمهم بما أنزل.

وأسأل نفسي، وأسألكم، ماذا زهدنا في تلك للنزلة، وتلك الطيرية؟

أهل القرآن هم أهل الله وخاصته

في الحديث: ﴿إِنَّ لِلَّهِ أَهْلِينَ مِنَ النَّاسِ﴾ قيل: يا رسول الله، ومن هم؟ قال: ﴿أهل القرآن هم من أهل الله وخاصته﴾ صحيح من مائة لأبي

الله أكبر... يا هذا القلب...

أهل القرآن... من هم؟ هم أهل الله وخاصته، يالها من منزلة، وأي منزلة! لو ورد هذا الحديث فقط في فضل أهل القرآن لحكامهم، هم الغواص، هم خاصة الخاص، هو سفوة الصفوة، هم أهل الله كما أننا نقول أهل الاقتصاد، أهل الأعمال، أهل السياسة، أهل الرياضة، أهل ذلك البلد، أو أهل تلك المنطقة.

يوم القيامة... أي الأتقن أفضل! أهل الله وخاصته، أهل الأتقن، أعز الأتقن، والله إن العالي والنفيس هو مهر وخيمس لذلك القلب العزيز، وهل يعذب الله أهله... لا والله.

تخيل نفسك، وأنت تحفظ مكتاب الله... ذلك القلب، فإذا تقاعست يوماً، اسأرجع هذا الحديث.

تخيل نفسك يوم القيامة، الناس في كرب وهم وحزن، وينادي، يا فلان بن فلان، أنت من أهل الله وخاصته.

الله لكبر. تخيل ذلك الموضع وتلك اللحظة.

والله ... فكيف فرحتنا في هذا الأجر، فكيف لم تفتنم أعمارنا في حفظ كتاب الله والعمل به ؟
فكيف لم تنفرد الساعات والأيام لتكفون من أهل الله وخاصته ؟

رفعة في درجات الجنة

في الحديث يقال لصاحب القرآن يوم القيامة : اقرأ وارق وزلل فكما كتبت قرآن في الدنيا ، فإن
مثلك اليوم عند أخراية مقروءا : رواه ترمذي والبيهقي

الله لكبر، هذا الحديث الصريح في فضل حفظ القرآن الكريم، والله لكفاف شانه، ولم لم
يأت غيره في فضل الحفظ لكفى.

تخيل نفسك والناس في عرصات يوم القيامة، والعرق إلى الجبين .. والمعض يلجمه الجاهل، والناس
في كرب وهم، ويقال لك يا فلان ، يا صاحب القرآن، اقرأ وارق وزلل.
الله لكبر.

فتبدأ بسم الله الرحمن الرحيم : الْحَمْدُ لِلَّهِ الْمَنَّانِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ . ثُمَّ يَنْتَهِى الْقُرْآنُ .
بشكل أية درجة، وما بين الدرجة والأخرى حكما بين السماء والأرض، ثم تشرع في سورة البقرة، ثم
ال عمران، ثم النساء، إلى أن تصل : قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْقَائِمِ ﴿ قُلْ هَـذَا ۝

الله لكبر، وتصل بإذنه تعالى إلى الفردوس الأعلى . وتقول: فزت ورب الحكمة، تخيل نفسك ..
ترى مقعدك من الجنة، قصورك في الجنة.

فأصل لداو البقاء، وضوان خازنها، الجار أحمد والرحمن بأنها

الجنة من ذهب والجنة من فضة ..

لقاب قوسين في الجنة خير من الدنيا وما فيها.

وَيَقُولُ ﴿ رَبِّ ارْجِعُونِي ۚ ۝ أَلَمْ أَقْسَمُ لَكَ كِبَارًا ۚ ۝﴾ (المؤمنون: ٩٩ - ١٠٠)

يلازم ارجع حتى ازال الغالي والتفيس في حفظ كتابك، ولكن لا مستجيب
تخيل ذلك الوقف، واختر لنفسك أي الوقفين تريد؟

أعقد الندوة على حفظ القرآن الحكيم من اليوم، وإن شاء الله مستنال تلك المتزلة.

في الحديث : يجيء صاحب القران يوم القيامة فيقول يا رب حله فلبس كاح المكرامة، ثم يقول يا رب زده فلبس حلة المكرامة، ثم يقول يا رب ارض عنه، فيقال اقرأ وأرق ويزاد ليكمل امره حسنة (في سورة العلقه قاله الله)

الناس حذرة عراق غزوا، وأنت تلبس حلة الكرماء، وتناج الكرماء، الله أكبر، وياله من تكبريم في ذلك اليوم ﴿ تَوَلَّى لَا يَخْشَعُ عَالٌ وَلَا نَبِيٌّ ﴾ [الأنبياء: ٨٨] ﴿ لَأَمَّا لِيِ الْفَخْرُ فَقَدْ صَلَّى ﴾ [الشعر: ٨٦ - ٨٩]

قضى الحديث: ﴿ اقربوا القرآن فإنه يأتي يوم القيامة شفيعا لأصحابه ﴾

هذا اليوم العسير... كَمْ نَفَرٌ الْتَمُوا لِي... وَلِي... وَلِي... وَصَوَّبُوا رِيْءِي... فِي... فِي... فِي...

1999, 2000, 2001, 2002, 2003, 2004, 2005, 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018, 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024, 2025, 2026, 2027, 2028, 2029, 2030, 2031, 2032, 2033, 2034, 2035, 2036, 2037, 2038, 2039, 2040, 2041, 2042, 2043, 2044, 2045, 2046, 2047, 2048, 2049, 2050, 2051, 2052, 2053, 2054, 2055, 2056, 2057, 2058, 2059, 2060, 2061, 2062, 2063, 2064, 2065, 2066, 2067, 2068, 2069, 2070, 2071, 2072, 2073, 2074, 2075, 2076, 2077, 2078, 2079, 2080, 2081, 2082, 2083, 2084, 2085, 2086, 2087, 2088, 2089, 2090, 2091, 2092, 2093, 2094, 2095, 2096, 2097, 2098, 2099, 2100, 2101, 2102, 2103, 2104, 2105, 2106, 2107, 2108, 2109, 2110, 2111, 2112, 2113, 2114, 2115, 2116, 2117, 2118, 2119, 2120, 2121, 2122, 2123, 2124, 2125, 2126, 2127, 2128, 2129, 2130, 2131, 2132, 2133, 2134, 2135, 2136, 2137, 2138, 2139, 2140, 2141, 2142, 2143, 2144, 2145, 2146, 2147, 2148, 2149, 2150, 2151, 2152, 2153, 2154, 2155, 2156, 2157, 2158, 2159, 2160, 2161, 2162, 2163, 2164, 2165, 2166, 2167, 2168, 2169, 2170, 2171, 2172, 2173, 2174, 2175, 2176, 2177, 2178, 2179, 2180, 2181, 2182, 2183, 2184, 2185, 2186, 2187, 2188, 2189, 2190, 2191, 2192, 2193, 2194, 2195, 2196, 2197, 2198, 2199, 2200, 2201, 2202, 2203, 2204, 2205, 2206, 2207, 2208, 2209, 2210, 2211, 2212, 2213, 2214, 2215, 2216, 2217, 2218, 2219, 2220, 2221, 2222, 2223, 2224, 2225, 2226, 2227, 2228, 2229, 2230, 2231, 2232, 2233, 2234, 2235, 2236, 2237, 2238, 2239, 2240, 2241, 2242, 2243, 2244, 2245, 2246, 2247, 2248, 2249, 2250, 2251, 2252, 2253, 2254, 2255, 2256, 2257, 2258, 2259, 2260, 2261, 2262, 2263, 2264, 2265, 2266, 2267, 2268, 2269, 2270, 2271, 2272, 2273, 2274, 2275, 2276, 2277, 2278, 2279, 2280, 2281, 2282, 2283, 2284, 2285, 2286, 2287, 2288, 2289, 2290, 2291, 2292, 2293, 2294, 2295, 2296, 2297, 2298, 2299, 2300, 2301, 2302, 2303, 2304, 2305, 2306, 2307, 2308, 2309, 2310, 2311, 2312, 2313, 2314, 2315, 2316, 2317, 2318, 2319, 2320, 2321, 2322, 2323, 2324, 2325, 2326, 2327, 2328, 2329, 2330, 2331, 2332, 2333, 2334, 2335, 2336, 2337, 2338, 2339, 2340, 2341, 2342, 2343, 2344, 2345, 2346, 2347, 2348, 2349, 2350, 2351, 2352, 2353, 2354, 2355, 2356, 2357, 2358, 2359, 2360, 2361, 2362, 2363, 2364, 2365, 2366, 2367, 2368, 2369, 2370, 2371, 2372, 2373, 2374, 2375, 2376, 2377, 2378, 2379, 2380, 2381, 2382, 2383, 2384, 2385, 2386, 2387, 2388, 2389, 2390, 2391, 2392, 2393, 2394, 2395, 2396, 2397, 2398, 2399, 2400, 2401, 2402, 2403, 2404, 2405, 2406, 2407, 2408, 2409, 2410, 2411, 2412, 2413, 2414, 2415, 2416, 2417, 2418, 2419, 2420, 2421, 2422, 2423, 2424, 2425, 2426, 2427, 2428, 2429, 2430, 2431, 2432, 2433, 2434, 2435, 2436, 2437, 2438, 2439, 2440, 2441, 2442, 2443, 2444, 2445, 2446, 2447, 2448, 2449, 2450, 2451, 2452, 2453, 2454, 2455, 2456, 2457, 2458, 2459, 2460, 2461, 2462, 2463, 2464, 2465, 2466, 2467, 2468, 2469, 2470, 2471, 2472, 2473, 2474, 2475, 2476, 2477, 2478, 2479, 2480, 2481, 2482, 2483, 2484, 2485, 2486, 2487, 2488, 2489, 2490, 2491, 2492, 2493, 2494, 2495, 2496, 2497, 2498, 2499, 2500, 2501, 2502, 2503, 2504, 2505, 2506, 2507, 2508, 2509, 2510, 2511, 2512, 2513, 2514, 2515, 2516, 2517, 2518, 2519, 2520, 2521, 2522, 2523, 2524, 2525, 2526, 2527, 2528, 2529, 2530, 2531, 2532, 2533, 2534, 2535, 2536, 2537, 2538, 2539, 2540, 2541, 2542, 2543, 2544, 2545, 2546, 2547, 2548, 2549, 2550, 2551, 2552, 2553, 2554, 2555, 2556, 2557, 2558, 2559, 2560, 2561, 2562, 2563, 2564, 2565, 2566, 2567, 2568, 2569, 2570, 2571, 2572, 2573, 2574, 2575, 2576, 2577, 2578, 2579, 2580, 2581, 2582, 2583, 2584, 2585, 2586, 2587, 2588, 2589, 2590, 2591, 2592, 2593, 2594, 2595, 2596, 2597, 2598, 2599, 2600, 2601, 2602, 2603, 2604, 2605, 2606, 2607, 2608, 2609, 2610, 2611, 2612, 2613, 2614, 2615, 2616, 2617, 2618, 2619, 2620, 2621, 2622, 2623, 2624, 2625, 2626, 2627, 2628, 2629, 2630, 2631, 2632, 2633, 2634, 2635, 2636, 2637, 2638, 2639, 2640, 2641, 2642, 2643, 2644, 2645, 2646, 2647, 2648, 2649, 2650, 2651, 2652, 2653, 2654, 2655, 2656, 2657, 2658, 2659, 2660, 2661, 2662, 2663, 2664, 2665, 2666, 2667, 2668, 2669, 2670, 2671, 2672, 2673, 2674, 2675, 2676, 2677, 2678, 2679, 2680, 26

توجه إلى أريكة يا أوت حسنة واحدة فقط، فيقول نفسي نفسي.

فتوجه إلى أمك، يا أمه حسنة واحدة فقط، فتقول نفسي نفسي إلى أين أنتك، إلى زوجك أو زوجتك، الحكيل يقول نفسي نفسي، أما صاحب القرآن، فعنده خير شفيح، وخير صاحب القرآن الكريم.

حافظ القرآن مع السفرة الكرام البررة

في الحديث:

«الذي يقرأ القرآن وهو مأمربه مع السفرة الكرام البررة، والذي يقرأه ويستند عليه أنه آخران»

صحيح إمامه الثاني

فيا له من شرف أن تكون مع من قال الله فيه:

﴿يُحْمَلُهُ الْمَلَائِكَةُ أُتْرَأُونَ عَلَيْهِمْ أَن يَخْلَوْا بِهِ يَخْلُفُونَ﴾ [النجم: 10-13]

من أهم الناس بالقرآن، من حفظ القرآن الكريم 19

ترتفع بنور القرآن منزلة وشأناً حتى تصاحب الملائكة الكرام، فيا له من شرف!

حفظ القرآن سبب للنجاة من النار

في الحديث: «أبو كان القرآن في إجاب ما منته النار» [رواه أحمد وأبو]

ويقول أبو أمامة: إن الله لا يعذب بالنار قلباً وعى القرآن.

«كَمَنْ دَخَلَ مِنَ النَّارِ وَأَكْبَلَ الْعَصَا فَقَدْ قَالَ» [ابن عمر: 186]، ذلك هو الفوز الحقيقي: «وَأَنْ يَكُونَ» [صحيح: 1]

حفظ القرآن وتعلمه خير من متاع الدنيا

ففي الحديث: ﴿أَفَلَا يَخْشَوْنَ أَحَدَهُمْ إِلَى الْمَسْجِدِ فَيَتَعَلَّمُونَ أَوْ يَقْرَأُونَ آيَاتٍ مِنْ كِتَابِ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ خَيْرَ لَهُ مِنْ نَاقَتَيْنِ، وَثَلَاثَ خَيْرٍ مِنْ ثَلَاثٍ، وَأَرْبَعُ خَيْرٍ مِنْ أَرْبَعٍ وَمِنْ أَعْدَاءِ مَنْ مِنَ الْإِبِلِ﴾ (رواه مسلم).

اضعنا حياتنا وراء الدنيا الزائلة، نلث ونلثت من غير توقف.

﴿وَمَا يَحْصِدُ أَخُو خَيْرٍ وَأَبْقَى الْأَلَا تُؤْمِنُونَ﴾ (النمل: ٦٠).

وما أسفاه على أوقات ضاعته، وشباب فني، وأعمار ذهبت، في غير طاعة الله.

قراءة آية من كتاب الله خير من حمر التعم، تعلم آية من كتاب الله .. خير من الدنيا وما فيها:

﴿وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعُ الْغُرُورِ﴾ (الحق: ١٨٥).

حفظ القرآن الكريم رفعة في الدنيا والآخرة

ففي الحديث: ﴿إِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ يَرْفَعُ بِهَذَا الْكِتَابِ أَقْوَامًا، وَيَضَعُ بِهِ الْآخَرِينَ﴾ (رواه مسلم).

تريد الرفعة والعلو فعليك بكتاب الله.

حافظ القرآن هو أولى الناس بالإمامة والأمانة .. ويقدم في قبره:

ففي الحديث: ﴿يَوْمَ الْقِيَامِ أَقْرَبُكُمْ لِكِتَابِ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ﴾ (رواه مسلم) وبعد معركة أحد وعند دفن الشهيد، كان النبي ﷺ يجمع الرجلين في قبر واحد، ويقدم لكثيرهم حفظاً.

علو في الحياة وفي الممات،

حقاً لهي إحدى المعجزات!

علو ورفعة في الحياة وفي الممات، ماذا نريد أكثر من ذلك؟

حافظ القرآن أكثر الناس تلاوة له

وفي الحديث: ﴿ من قرأ حرفاً من كتاب الله فله به حسنةٌ والحسنة بعشر أمثالها لا أقول ألم حرف ولكن ألف حرف ولام حرف وميم حرف ﴾ [رواه الترمذي]

حامل القرآن يستحق التكريم

وفي الحديث: ﴿ إن من أجلال الله تعالى : إحترام ذي الشبهة المسلم . وحامل القرآن غير الطائي فيه ولا الجاهلي عنه ﴾ [رواه أبو داود]

حفظ القرآن شفاء للصدور

قال تعالى: ﴿ وَنَزَّلْنَا مِنَ الْقُرْآنِ مَا مُرِّقَةً وَرِيحَةً لِّلْمُؤْمِنِينَ ﴾ [الأنعام: ٨٢]

يقول إبراهيم النخعي : دواء القلب خمس أشياء : قراءة القرآن بالتدبر ، وقراءة البصير ، وقيام الليل ، والتضرع عند السحر ومجالسة الصالحين .

حافظ القرآن أولى أن يُغبط

وفي الحديث: ﴿ لا حسد إلا في اثنين: رجل علمه الله القرآن، فهو يتلوهُ أثناء الليل وأثناء النهار، فسمعه جاور له فقال: ليتني أوتيت مثل ما أوتي فلان، فعملت مثل ما يعمل ﴾ [متروك عنه]

حفظ القرآن تأس بالرسول ﷺ ، وتأس بالسلف الصالح

قال ابن عبد البر: (فأول العلم حفظ كتاب الله عز وجل وتلقيه)

قال الإمام النووي: يمكن السلف لا يعلمون الحديث والفقه إلا أن يحفظ القرآن.

حفظ القرآن ميسر للناس كلهم

قال تعالى : **وَلَقَدْ يَمَنَّا الْقُرْآنَ أَلَّا يَكُونُ لَهُ مِن مَّنْزِلٍ ۖ قُلْ إِنَّمَا أَنَا بَشَرٌ مِّثْلُكُمْ ۚ يُوحَىٰ إِلَيَّ الْوَحْيُ وَأَنَا نُفَصِّلُ الْآيَاتِ لِقَوْمٍ أُولِيَ بُرْهَانٍ** (النمل: ١٢)

وفي الحديث : **إِنَّ الَّذِي لَيْسَ فِي حَوْفِهِ شَيْءٌ مِنَ الْقُرْآنِ كَمَا لَيْتَ الْغُرْبَ** (حديث صحيح رَوَاهُ الترمذي)

حفظ وقراءة القرآن يطرح البركة في البيت وفي الأسرة

قال أبو هريرة ..

البيت الذي يتلى فيه كتاب الله .. كثر خيرُه وحضرته الملائكة وخرجت منه الشياطين، والبيت الذي لا يتلى فيه كتاب الله ضاق بأهله وقل خيرُه وحضرته الشياطين وخرجت منه الملائكة ..

فاختر أي البيوت تريد .. لك ولاسرتك ؟

ألم أقل لحكم .. أنني لم أعمل إلا من الأجر والثواب مثل تعلم القرآن وحفظه وتدبره، في أي من الأعمال الأخرى.

الذي يستشعر تلك الأجور وتلك الدرجات صباح مساء، أن يشوق في تلاوة القرآن، ومن حفظ القرآن، وعن تدبر القرآن، وعن تعلم القرآن.

فكنستشعر معاً تلك الأجر، حتى يزيد حيناً الكتاب ديناً، حتى يزيد شغفنا لكتاب ديننا، حتى تزداد رغبتنا في تعلمه وحفظه ..

هذا هو السر الأول ..

حب وشغف ورغبة مستعملة لحفظ كتاب الله، تلك الرغبة وذلك الشغف كحليل يُلذِّن الله بدفع هممتنا إلى إتمام حفظ كتاب ديننا، فعمد تقاضيك أو كسالك تخيل تلك المراتب ..

خير الأمة، أهل الله، اقرأ وأرق ورتل، الشفاعة يوم القيامة، درجات الجنان

وإن شاء الله، سوف يبحث ذلك الهمّة في نفسك

أتدرون لماذا هذا الأمر مهم؟

الرغبة واستشعار أهمية الحفظ، سوف تزيد من قدرتنا على التذكر بنسبة لا تقل عن مئتين إلى ثلاثين في المئة، فسرعة حفظ القرآن، مرتبطة ارتباطاً مباشراً، بحجم الرغبة والشفقة.

فلو قيل لنا، سوف نذهب إلى وليمة ما، وسوف نقابل ثلاثين شخصاً، نراهم لأول مرة، وسوف نتعرف عليهم، ككل منهم، سوف يقوم بذكر اسمه ..

يا ترى كم من أولئك الأشخاص يمكن أن نتذكر أسمائهم بعد انتهاء الوليمة ؟

القليل، أليس كذلك ؟

ولكن، لو قيل لنا، عند ذهابنا إلى تلك الوليمة، سوف نقابل ثلاثين شخصاً، وفي نهاية الليلة، أحد أولئك الأشخاص سوف يهدينا مليون دينار .. بشرط أن نتذكر اسمه، وسوف يندس هذا الشخص من بين الثلاثين، كم منا يا ترى سوف يحفظ أسماء أولئك الثلاثين ؟

إننا جميعاً سوف نحفظ تلك الأسماء ... لماذا ؟

العقل البشري، عند استشعاره لأهمية موضوع ما، يقدم الدعم والموارد لإنجاح هذا الأمر.

فعند استشعارنا لأهمية القرآن الكريم ... عند استشعارنا بقلوبنا وعقولنا، لأهمية حفظ كتاب رب العالمين، العقل البشري .. ياذننا تعالى، بمدنا بالطاقة اللازمة لإنجاح هذا الأمر.

فلنستشعر الآن، عظيم قدر القرآن، عظيم الأجر والثواب لن يحفظ القرآن، وسوف يعيننا ذلك، إن شاء الله، على تحقيق حلم حياتنا.

المر الثاني

اخلاص ... توكل دعاء



قبل الشروع في الحفظ، يجب أن نتوقف لحظة ... برهة لمراجعة حياتنا،

لماذا نحفظ القرآن الكريم ؟

لماذا أحفظ القرآن الكريم ؟

هل أحفظه ابتغاء وجه الله، ابتغاء الأجر والثواب، الدرجات العلى، الفردوس الأعلى ... أم لأتاني به الناس، ليقال عني حافظ، ابتغي به الشهرة؟

يقول رب العالمين في الحديث القدسي :

﴿ أنا أغني الشركاء عن الشرك، من عمل عملاً أشرك فيه لم يقرني شركته وشركه ﴾ رواه مسلم

يا لله، ضاع الأجر، ضاعت الدرجات، ضاعت الشفاعات، ولم يبق للإنسان إلا التعب،

إننا للأسف في خضم حفظنا للقرآن، في بعض الأحيان، نغفل أمر التبتُّ في بداية حفظنا للقرآن الكريم، نتعمد ليأتنا، نحفظ القرآن الكريم ابتغاء وجه الله، ونسكن وبعد فترة من الحفظ، وسماع الناس بحفظنا للقرآن، ونرى التقدير والحفاوة من البشر، قد تخطت علينا الأمور، فتعطل ذلك التقدير وتلك الحفاوة، وننسى الأجر والثواب.

نريد أن يقال عنا، فلان حافظ... ماشاء الله، وتسرّب تلك التبتُّ وبتشرها القلب، وتفسد العمل والحفظ.

ففي الحديث:

﴿... وَرَجُلٌ تَعْلَمُ الْعِلْمَ وَعِلْمُهُ وَقَرَأَ الْقُرْآنَ فَأَتَى بِهِ عُزْرَةً تُعَمِّمُ عُزْرَهَا قَالَ: فَمَا عَمِلْتُ فِيهَا؟ قَالَ: تَعَلَّمْتُ الْعِلْمَ وَعَلِمْتُهُ وَفَرَأْتُ هَيْكَ الْقُرْآنِ، قَالَ: كَذَبْتَ وَلَسْتَ تَعْلَمُ الْعِلْمَ لِيُقَالَ هَالِكٌ وَقَرَأْتَ الْقُرْآنَ لِيُقَالَ هُوَ قَارِئٌ فَقَدْ قِيلَ ثُمَّ أُمِرَ بِهِ فَصُحِبَ عَلَى وَجْهِهِ حَتَّى آتَى فِي النَّارِ.﴾ - رحمه الله

يا هذا اتوقف العصب والمنظر الرعب.

سنوات من الحفظ، سنوات من الجهد والتعب، سنوات من الانتظار، كنا نحسب أن نهايتها إلى حدة عرضها السموات والأرض، إلا أننا نقاداً بنار جهنم، ولا حول ولا قوة إلا بالله.

والله.. إن أمر التبتُّ ليس بالأمر الهين.

قال سفیان الثوري: ما هالكت شيئاً أشد علي من تبتّي.

فعلينا يا عباد الله - قبل الشروع في الحفظ - معالجة مياتنا.

فلننظر إلى قلوبنا نطو الدقّ الفاحص الرقيب، ونسأل أنفسنا - ماذا نريد فعلاً أن نحفظ القرآن الكريم؟

والله ما لنا إلا أن نصورنا صياح مساء أن يظهر قلوبنا من الرياء، وأن يصفي سوانحنا من الشرث.

ما لنا إلا أن نرود صياح مساء.

﴿ اَللّٰهُمَّ اِنِّىْ اَعُوْذُ بِكَ اَنْ اُشْرِكَ بِكَ شَيْئًا وَاَنَا اَعْلَمُ ، وَاسْتَغْفِرُكَ مَا لَا اَعْلَمُ ﴾

حكما علمنا الرسول ﷺ ، ووجهنا أن يغفر لنا ربنا أي ذلك، حكما بشرنا رسولنا عندما علمنا هذا الدعاء، لأنه عليه صلاة الله وسلامه فكان أنخوف ما يخاف علينا من الشرك الأصغر، الرباء..

ندعو الله أن يعصمنا من الرباء والشرك، ولا ننس أيضا أن ندعو الله صباح مساء أن يعيننا على حفظ كتابه، وأن يظهر قلوبنا لاستقبال آياته، وأن تفتح آذاننا لسماع الذكر الحكيم.

الدعاء هو العبادة، الدعاء سر من أسرار جملة القرآن، مع يدعون الله في كل أن، في السحر، في كل سجد، في انتظار الصلاة إلى الصلاة، عند نزول المطر، في رمضان، في العشر ذي الحجة، في العمرة، في الحج، يتعبدون فرض الاجابة، ويدعون الله بكل جوارحهم، أن يعينهم على حفظ كتابه، أن يعينهم على تدبر آياته، أن يعينهم على العمل به. أن يعينهم على أن يكونوا من أهله وخاصته.

﴿ وَكَانَ يُعَذِّبُهُمْ مُّصِيبَاتٍ مِّنْ أَنْفُسِهِمْ فَذُكِّرُوا كَثِيرًا مِّنْ دُونِهَا ﴾ سورة البقرة - الآية ١٠٠

﴿ وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ ۚ دَعْوَةُ الدَّاعِ إِنَّا تَكْوِينُ ۚ قَدْرُهُ ١٠٩ ﴾

سأل الله وأنت موثق بالإجابة، سأل الله وأنت على يقين من أنه لن يردك خائبا،

قال ربنا في الحديث ﴿ آتَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي بِي وَأَنَا مَعَهُ إِذَا دَعَانِي ﴾

وفي الحديث ﴿ مَا عَلَى الْغَرَضِ مُسْلِمٌ يَدْعُو اللَّهَ بِدَعْوَةِ آلِ اللَّهِ تَعَالَى إِيَّاهُ، أَوْ سَرَفَ عَنْهُ مِنَ السَّوءِ مِثْلَهَا، مَا لَمْ يَدْعُ بِإِثْمٍ أَوْ قَطْعَةٍ وَحَمٌ ۚ ﴾

وفي الحديث : ﴿ إِنْ اللَّهَ حِينَ مَكْرِمٍ يَسْتَجِيبُ إِذَا رَفَعَ الرَّجُلُ إِلَيْهِ يَدَيْهِ أَنْ يَرُدَّهُمَا صِفْرًا خَائِبَتَيْنِ ۚ ﴾

رواه مسلم

الله اكبر، رب كريم، رب حيي، لا يرد دعوة داع.

نسأل الله أن يعيننا على تحقيق حلم حياتنا.

نسأل الله أن يعصمنا من المعاصي والذنوب، والتي هي شوم، ما يعدها شوم، وإنا والله لنحرم لذة قراءة القرآن بشوم معاصينا.

قال عثمان بن عفان:

والله لو ظهرت قلوبنا ما شبعنا من كتاب ربنا.

وصدق الإمام الشافعي حين قال:

شكوت إلى وكيع سوء حفظي	فأرشدني إلى ترك المعاصي
وقال: اعلم بأن العسل ثمور	ونور الله لا يؤتاه عاصي

والله قد صدق القرآن نور، نور الله، ونور الله لا يؤتاه عاص.

ندعو الله أن يعصمنا من المعاصي والفتن، ما ظهر منها وما بطن، وإن أخطأنا، ندعو الله أن يغفر لنا ذنوبنا وإن يستر عيوبنا -

قال الله تعالى في الحديث القدسي: ﴿ يَا بَنِي آدَمَ إِنَّكَ مَادَعَوْتَنِي وَرَجَوْتَنِي فَغُفِرْتُ لَكَ عَلَى مَا مَكَانَ مِنْكَ وَلَا آيَالِي ﴾ [رواه الترمذي وقال حديث حسن]

ندعو الله صباح مساء ، نستغفر الله من الذنوب جميعها، دلتها وجلها، صغيرها وكبيرها، ونستعد لله به بتعقيق حلم حياتنا، حفظ القرآن الكريم

المر الثالث

لا للأعذار ...

حفظ القرآن الكريم مسئوليتك انت وحدك



هل عالجنا قلوبنا ؟ هل أخلصنا أعمالنا لوجه الله الكريم ؟ هل ازدادت رغبتنا لحفظ كتابه ؟
إذن، فلنحارب من المرض النفسي الخطي الاتي ... مرض الأعذار:

- لا أستطيع أن أحفظ القرآن الكريم لتقدمي في العمر وكبرهني.
- لم يفتلي والدائي على الحفظ لها كنت صغيراً، وقد كبرت الآن.
- لا توجد حلفاء لحفظ القرآن في جهدي.
- لم أتعلم الطريقة الصحيحة لحفظ القرآن.

لا استطيع أن أحفظ القرآن لتثرة أشعالاتي.
ليس صدي وقت الحفظ.

إني مشغول الآن بالعمل. فيها ما أحفظ إن شاء الله.

إذا حفظت فهو أسهل. فلا داعي للمحولة.

إني صعبت الذاكرة فلا حدودي من الحفظ.

عند انتهاء الدراسة. ما أحفظ إن شاء الله.

عند انتهاء الجامعة. ما أحفظ إن شاء الله.

ما أحفظ في رمضان القادم. إن شاء الله.

ما أحفظ في الصيف القادم. العطلة الصيفية. إن شاء الله.

ما أحفظ عند ذهاني إل الخرج. إذنه تعالى.

وقائمة الأعداء التي اسمعها باستمرار في دورات حفظ القرآن. تطول. عند سؤالي الحضور - لماذا لم
نختم القرآن الكريم حفظاً إلى الآن؟

وعنا نأتي إلى السر الثالث لحفظ القرآن الكريم

لا للأعداء ... الحفظ مسئوليتك أنت وحدك

إننا جميعاً نعلم بأن نحفظ كتاب الله. ونحن أسألهم ثم نحقق ذلك الحلم؟

حينها يتلثم الناس بنكسر قائمة طويلة من الأعداء التي لا تنتهي. قائمة طويلة من الأعداء التي ما
أزول الله بها من سلطان، والتي يحكون إبليس من ورائها، ليأخينا عن حفظ كتاب رب الأرباب.

والله لو استشعرنا الثواب في قراءة وحفظ كامل صحيفة. لحفظنا.

لو استشعرنا الدرجات العلى في الحث. لخرقنا الأعداء وبدأنا الحفظ.

لو استحضرننا. اقرأ وارق ورتل.

لو استحضرننا هذا الموقف. وتقبلنا. والله لحفظنا ..

لو لاسمت قلوبنا بصدق مفرقة أمل الله وخاصته. لحفظنا.

لا بالأعذار

حفظ القرآن مسئوليتك أنت وحده.

أنت وأنت مسئولون عن حفظ كتاب الله.

توقف عن سرد الأعذار.

في اللحظة التي تأتي بها بعدو لعدم الحفظ — لعدم حفظ وردنا ذلك اليوم، لتوقفنا عن الحفظ لأسبوع أو لشهر، لعدم التراجعة باستمرار.

في تلك اللحظة، إبليس قد فاز في معركة معناه، ونجح نجاحاً عظيماً، حري أن يحتفل به، وإن ينضمنا إبليس يوم القيامة، سوف يتبرأ منا إبليس في ذلك اليوم!

﴿ وَقَالَ الشَّيْطَانُ لَمَّا قُضِيَ الْأَمْرُ إِنَّكَ اللَّهُ وَنَعَسُكُمْ وَعَدَ الْفَرِيقَ وَوَعَدَكُمْ فَأَخْلَفْتُمْكُمْ وَمَا كَانَ إِلَيْكُمْ مِنْ شَيْءٍ إِلَّا أَنْ تَكُونُمْ مَأْسُورِينَ ۖ فَلَا تَكُونُوا لِلْمُؤْمِنِينَ وَرُءُوفًا أَنْفُسَكُمْ ۖ ﴾ (إبراهيم: ٢٢)

ولن ينضمنا أن تلومه على تقاعسنا ونهملنا.

إن حياة كمال فرد منا تحتوي على خيار من الخيارين، فائز من الفاتمين.

إما حياة مليئة بالإنجازات وتحقيق الأحلام والأهداف العظام، أو حياة مليئة بالأعذار والأسباب الواقعية لعدم تحقيق تلك الأحلام.

اختر لنفسك أي الحياتين تريد أن تعيشها؟

حياة مليئة بالإيجابيات، حياة الناجحين، حياة الصفوة، حياة أهل الله وخاصته.

حياة مليئة بالسعادة والغبطة والفرح والرضا.

حياة يستفيد منها الملايين من بني البشر.

فتأتي يوم القيامة وصحاتك ملأى، أناس يداوم الله على يدك.

صحات ملأى بالصدقات الجارية والعلم النافع والعمل الصالح.

تعشر مع الثميين والصدّيقين والشهداء والصالحين وحسن أولئك رفيقا.

أو حياة مليئة بالأعذار والانتكاسات، ولا حول ولا قوة إلا بالله.

حياة إنسان لا هم له في الدنيا إلا القمعة العيش.

حياة إنسان عادي، عاش حياة عادية، دخل مدارس عادية، عمل في عمل عادي، وتزوج زوجة.

وأحب أطفال عاديين، وتقاعد من العمل، ثم مات، ونسي ذكره حين موته.

يقول الراجعي:

إذا لم تزد على الدنيا كنت أنت الزائد عليها

إذا لم تزد علما، لم تضيف إنجازا، لم تأت بجديد لهذه الدنيا، مكنت أنت عالة عليها.

أعدت موازدها، مياهها، موائعها، غذاءها.

وقال الرسول ﷺ: « من مكثت الأثرة معه جعل الله غدا في قلبه وجمع له شمله وأتته الدنيا وهي

راغمة »، ومن مكثت الدنيا معه جعل الله فقره بين عينيه وفرق عليه شمله ولم يأت من الدنيا إلا ما

قنر له « رواه الألباني وصححه الألباني »

أحقر لنفسك أي العياطين تريد أن تعيها؟

ألا إن سلعة الله غالية، ألا إن سلعة الله الجنة.

إن حفظ القرآن الكريم يتغلب جهدا وعلما وجدا.

قال ثابت البناني:

كابدت القرآن عشرين سنة ثم تنعمت به عشرين سنة

وقد يسر الله الحفظ لمن جد واجتهد.

قال تعالى ﴿ وَالَّذِينَ هَمَزُوا فِيهَا نُكْرِبْتَهُمْ مِّنَّا وَإِنَّ إِلَهَهُ لَنَجَّيْنَهُ ﴾ قصص: ٢١

لا للأعذار

قلها صرخة مدوية مع نفسك.

صرخة مدوية لإيليس.

اصدق مع الله... يصدقك.

تعمل المسؤولية كعامل... أنت المسئول عن حفظ كتاب الله.

لا تلتق باللائمة على والديك.

للأسف الشديد .. فإن البشر من أكثر المخلوقات اعتمادا على والديها، والمفاتيح السغير لا يتقضي أكثر من ٦ أسابيع مع والديه، ثم يزومونه من فوق الأضراس ليطيروا، والحيتان هي أكثر المخلوقات التي يعيش فيها الطفل مع أبويه. من غير البشر- فيبقى الصغير بالحضن سنتين مع أبويه.

أما نحن، بني البشر، فنقضي العشر والعشرين سنة مع والدينا، حالة هاليهام، يطعموننا، يوزوننا، يلبسوننا، يصفون علينا، ثم تلومهم بعد ذلك في حالة فشلنا في حياتنا.

إني أذعن لكل أب وأم إن يعلموا أولادهم تحمل المسئولية من سن مبكرة.

يتعلم الطفل اختيار مهنته المستقبلية.

يتعلم اختيار تخصصه الدراسي.

يتحمل الولد أو البنت قرارات حياتهم.

علمومهم قيمة الحياة بلا أعذار.

حياة يتحمل فيها الإنسان قراراته ومصريره.

إن الحكاتب الحكيم ستيفن هكوفي في كتابه (العادات السبع للناس الأكثر فاعلية) ، صنف العادة

الأولى والأهم لأولئك القادة بقوله : إنهم أصحاب مبادرات ، لا سبيل للأعداء في حياتهم . من أهم صفات الناجحين : أخذ المبادرة ، عدم التمدد بأي عرض مواجهة التحديات ، وأخذ المسؤولية كاملة عن حياتهم .

فأنت المسئول . وأنت المسئولة

أنت المسئول عن ذلك الشهري وراتبك .

لا تلج للنبيس ، الشركة ، الوزارة على قدر راتبك .

تريد زيادة في الراتب ، اعمل مكثي ، تستحقها ، تعلم مهارات جديدة ، أكمل دراستك الجامعية ، اعمل بجهد واجتهاد أكثر .

أنت المسئول عن مشاعرك وأحاسيسك

فلا تقل : فلان أغضبني .

فلان : جعلتني أفقد أعصابي .

لا أحد لديه القدرة على التأثير على مشاعرك وأحاسيسك من غير إذن مسبق منك .

لا أحد يملك السيطرة على عقلك - بعد رب العالمين - إلا أنت .

وأخيراً أنت المسئول عن حفظ كتاب الله

توقف عن سرور الأعداء التي لديك ، والتي تعفن فيها سبب كثاف التركيز الحفظ .

وإني أسمي تلك الأعداء «بالقصة الخبيثة» .

إن كل منا يتعلق بقصة ، يحكيها لنفسه وللآخرين في كل حين ، تلك القصة ما هي إلا عذر يمنعنا من تحقيق أحلامنا .

قصة تدور أحداثها حولك أنت ، أنت الشخصية في تلك القصة .

شخصية المعاملة القاسية أو اللينة .

ضحية مدرس الرياضيات، وبعاء.

ضحية ورفقاء من المرافقة.

ضحية رئيسك المبيض في العمل.

ضحية نظام الشركة أو نظام الوزارة.

ضحية زوجك أو زوجتك.

ضحية الظروف.

ضحية المجتمع.

إننا نلجأ إلى عقلية الضحية تلك، هروباً من أزمائنا، شائعة الخرافاتنا، تبريراً لفشلنا.

فنحن هي الأماننا، قد بلغنا أعلى مراتب الحكمة، لكن الظروف هي السبب، الظروف لم تساعدنا على تحقيق أحلامنا،

أو إنه الزمن

نلوم زمائنا والعيوب فينا	وما لزمائنا عيوب، وما لنا
ونهو ذا الزمان بغير ذنب	ولو نطق الزمان لنا هجاءنا

وللأسف مع تكرار تلك القصة، صدقنا أنفسنا وصدقنا أعدائنا، وتقاعسنا عن هذا الغالي والنفيس، هي سبيل تحقيق أحلامنا،

في سبيل حفظ مخطاب ديننا ...

(يَا مَعْزُومُ اسْتَفْهِمُوا أَنَّكَ لَكُنَّ حَيًّا أَهْلًا) ...

وإننا والله لننجز من أنفسنا من عدم حفظنا لمخطاب ديننا عندما نرى حرص الأطفال الأتراك وأطفال باكستان والأطفال الأعاجم على حفظ القرآن، بلغة لا يفهمونها.

والله لو رأيتهم لخيّلنا من تقاعسنا.

همة وعزيمة وصدق وجد واجتهاد، ونحمل للمشاق، يحفظون كلاماً لا يفهمونه، إلا أن الله يسر عليهم ذلك ...

﴿وَلَقَدْ بَشَّرْنَا الْقُرْآنَ بِالذِّكْرِ لَكِنْ كُنْتُمْ بِهِ كَافِرِينَ﴾

دع عنك تلك الأعداء، وأبدأ حياة جديدة، مليئة بالإنجازات، رغم الصعوبات، فحياة الفرق والتهو ولت إلى غير رجعة، وحياة الناجحين أقبلت.
أقبل على القرآن، يقبل عليك، بإذنه تعالى.



الفصل الثالث
اسرار الحفظ ... النقية ...



المر الرابع

الاعتقاد الذاتي والايحاء الايجابي



هل يمكنك فعلاً أن تحفظ القرآن كاملاً حتى ولو كنا كتبنا في السن؟

هل يمكنك فعلاً أن تحفظ الصفحة من الصحف في عشر دقائق أو سبع دقائق أو أقل؟

هذه بعض الأسئلة التي أسمعها عند عقدي لدورات حفظ القرآن الكريم

هذه الأسئلة تمثل بعض الاعتقادات السلبية التي تمنعنا من استخدام قدراتنا الكامنة، التي وهبها إلهنا رب العالمين

ولكن ما الذي نعنيه بالاعتقادات والايحاءات؟

الاعتقاد هو القناعة الذاتية، قناعة الإنسان بقدراته العقلية

قناعة الإنسان بقدرته على الحفظ والاسترجاع للمعلومات
قناعة الإنسان بقوة ذاكرته.

ذلك الاعتقاد وتلك القناعة لها كبير الأثر في الحفظ والتعلم السريع، ولها كبير الأثر في النسيان أيضا.

إن القناعة الذاتية والاعتقاد الإيجابي - مع الرغبة والشغف للحفظ - يشكّلون أكثر من ٩٠٪ من عوامل نجاح عملية الحفظ والتذكر.

فالإنسان الذي يعتقد ويقتنع تماما بأن ذاكرته ضعيفة، لا يستطيع تذكر حتى الأسماء بسهولة، أو أنه ينسى كثيرا، ذلك الإنسان لن تغلج معه التقنيات الحديثة للتعليم السريع، ولن يستطيع أن يحفظ الصفحة من المصحف في خمس أو سبع دقائق.

إن تلك القناعة السلبية عن الذات وقدرات الإنسان ستحول دون الحفظ والاسترجاع والتذكر.

وإني كثيرا ما يسألني الأشخاص مكبري السن في بداية دورات حفظ القرآن، عن إمكانية الحفظ في زمن قياسي بالنسبة لهم، وإني دائما أخبرهم بأنهم سوف يحفظون أسرع من صغار السن وأسرع من الشباب، إن شاء الله، متى توفرت القناعة والشغف والرغبة المشتعلة.

ففي بداية إحدى الدورات جاءني رجل في منتصف الخمسينيات من عمره وقال لي : يا ولدي .. هل تعتقد أنني سوف أحفظ القرآن الكريم، فسألته : ولماذا تريد أن تحفظ القرآن الكريم ؟ قال : حلم حياتي أن أحفظ القرآن الكريم .. ولقد انشغلت طوال حياتي عن تحقيق ذلك الحلم، ولا أعتقد بإمكانية تحقيق هذا الحلم، تسألني : لماذا ؟ قال : نظرا لكبر سني، قلت له : بل على العكس تماما، إن شاء الله، سوف تحفظ أسرع من الشباب، فقط فور قناعتك عن ذلك وقدراتك العقلية وبالفعل خلال اليوم الثالث والأخير من الدورة، مكان آخر تكريبا للحضور حفظ خمس صفحات (أوجه) من المصحف خلال ١٥ دقيقة وقد حفظ هذا الرجل، بعون الله، تلك الأوجه في ذلك الوقت، وكان أسرع حفظا من المحيطين به من الشباب، وقد قابلت هذا الرجل بعد سنة، وقد أتم حفظ خمسة عشرة جزءا من المصحف.

الله أكبر، رب همة أحييت أمم.

للأسف فإننا نكتوّن قناعاتنا من قدراتنا العقلية، من طريق المدرسة، أو من طريق إحصاءات سلبية من وسائل الإعلام أو من المجتمع.

وإنني أقولها صريحة، بأن النظام المدرسي الحالي، مؤسسة قائمة على نظام يعمل من أكثر من مئتي عام، تم تصميمه ليتلاءم مع مرحلة الثورة الصناعية.

فالطفل يمكن أن يتعلم في سن الخامسة ست لغات، ومن الممكن أن يحفظ القرآن الكريم كاملاً.

إن معظم دراسات الذكاء والقدرات العقلية ونظريات التعلم السريع تم اكتشافها مع تقدم العلم في آخر ٢٠ سنة، فسرنا فهم أكثر بكثير، يعمل العقل البشري، وكيف يتعامل مع المعلومات، وكيف يتعلم ويحفظ بصورة أسرع.

إن معظم طرق التدريس في مدرستا، طرق عفا عليها الدهر، حيث تشير دراسات الإبداع مثلاً، إن أكثر من ٩٥٪ من الأطفال يدخلون المدرسة مبدعون، يتخرج منهم فقط ٢٪، أين ذهب الإبداع؟

ضاع الإبداع في نظام صارم، لا يتيح للطلبة الحرية ولا التنفس ولا الحركة، لا يتيح لهم المشاركة في العملية التعليمية وإبداء الرأي والاستمتاع بالتعلم وفهم أسرار تطبيق المهارات في الحياة العملية.

إن نظامنا المدرسي مبني على التلقين والحفظ. لكني تنجح في المدرسة يجب أن نحفظ للقرء، ومن ثم نسرد في الامتحان سرداً.

إن معظمنا لا يتعلم العلم للفهم في المدرسة، يتعلم فقط وكيف ينتقل من صف إلى آخر، من سنة إلى أخرى.



وعند تخرجنا من ذلك النظام، نتخرج بدرجة ما، نعملها معنا طوال حياتنا... تلك الدرجة تمثل لقبا لنا... لقب ضعيف، متوسط، جيد، ممتاز، ويؤثر هذا اللقب فيما ألما تأثر. نحكمكم على قدراتنا العقلية من خلال تلك الدرجة وهذا اللقب.

إننا للأسف تولدت عندما معظم قناعاتنا السلبية من قدراتنا العقلية عن أنفسنا، من ذلك النظام الدراسي القاصر، الذي لا يمت إلى ميادين التعلم الحديث بصفة، فالحال الذي لم يكن موفقا في المدرسة تصبح لديه قناعة واعتقاد بأنه لا يستطيع الحفظ، ذاكرته ضعيفة، تركيزه معدوم، لا يتمتع بالموهبة، ويعتقد ربما أن السبب قصور في الجينات.

والأسف فإننا كمجتمع، نظلم أبنائنا... نحكمكم على قدراتهم وذكائهم، من خلال ذلك العمل الدراسي. إننا ككبار، نحكمكم على أبنائنا بالقصور والكسل، وحتى بالغباء، لجرد أن درجاتهم ضعيفة في بعض المواد.

إن دراسات الذكاء المتعددة الحديثة أثبتت أن هناك ذكاءات متعددة، سبعة أو تسعة، وكل منا، سبحانه الله، مبدع في ذكاء أو ذكاءين من تلك الذكاءات:

﴿ قَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ﴾

ذكاءات متعددة، كذا الذكاء الحركي، والذكاء الموسيقي (الصوتي)، والذكاء الاجتماعي والذكاء البصري، والذكاء الرياضي، والذكاء اللغوي.



والأسف فإن المدرسة تركز فقط على نوعين من تلك الأنواع... الذكاء اللغوي والذكاء الرياضي، فلا واجنا بعض العناية في تلك الذكاءات، نحكمكم عليها من قبل مدرستنا وأبائنا والمجتمع بأننا أشخاصا فاشلين، لا مستقبل مشرق لهم.

وأثبتت الدراسات الحديثة أيضا، أنه لا توجد صلة

مباشرة بين الذكاء الدراسي والنجاح في الدراسة والنجاح في الحياة. وهذا أمر مشاهد. فالكثير منا يعلم أن هناك عدداً من أصحابه .. فكانوا عباقرة في الدراسة .. إلا أنهم والجهل الكثير من الصعوبات في الحياة، والعكس صحيح. الكثير منا لم يحقق نجاحاً باهراً في الدراسة إلا أنه حقق نجاحاً رائعاً في الحياة.

وحكنا يعرف معاذة توماس أديسون في الدراسة حتى أن أمه أخرجته منها .. وأكمل دراسته في البيت. ونعلم أيضاً بأن بيل جيتس لم يكمل الدراسة الجامعية .. ستيف جوبز مؤسس شركة أبل، وكذلك لم يكمل الدراسة الجامعية.

لا يقدم من كلامي، التقليل من شأن الدراسة والتعلم فيها، إنما هي دعوة فقط، إلى تطوير للتأهيل، وتطوير طرق التدريس، والتعامل مع أبنائنا بالإنسانية أكثر.

الإحياء السلي

إننا للأسف نعيش حياة تعلموها الأفكار السلبية، يملؤها التشاؤم.

فنعو 90% من الذي نراه ونسمعه

في وسائل الإعلام سلي

وسائل الإعلام تقنات على أخبار المكوثر والفواجع في شتى أنحاء العالم .. ومن ناحية أخرى فإننا

نفكر في اليوم بما يزيد عن 60 ألف فكرة.

أكثر من 80% منها سلي

أفكار سلبية عن الواقع، العيال، ندم على الماضي، قلق من المستقبل، نفكر في العمل، هي رئيساً في العمل. تلك الأفكار تجلب التحدث السلي مع النفس. ، حكماً قال الدكتور صلاح الراشد، فإن معدل ما



يتعملم الإنسان مع نفسه في اليوم أكثر من خمسة آلاف كلمة، الدراسات تقول بأن

أكثر من 77% من التحدث من الذات سلبى

فهرده كثيرًا:

- أنا ذاكري صميده
- أنا تركيزي صميده
- أنا كثير العمان
- مستحيل أحفظ القرآن
- مستحيل أحفظ الصفحة من الصفحة في ٧ دقائق أو أقل
- أنا كثير في العز
- لا أستطيع، لا يمكن
- أحفظ عمل وصيحت
- ما عندي وقت ومشاهل الدنيا كثيرة
- إذا حفظت سوف أنسى فلا داعي للحفظ
- أنا كثيرا ما أدم فلو حفظت القرآن سأكون ضاحكا، فلا داعي للحفظ

عندما يركز الإنسان تلك الإيجابيات، يقناعتة تامة، مع قوة في الشاعر والأحاسيس، تصبح اعتقادا...

حيث يتلقف تلك الإيجابيات العقل اللاواعي وبالتالي تصبح جزءا من شخصية الإنسان، وتؤثر كثيرا على قدراته العقلية، وسرعته حفظه وتعلمه.

الفن <<< تعلم اللغة الإيجابية

قل لنفسك مراراً وتكراراً:

- * أنا لركبتي قوي
- * أنا ذاكرتي جديدة
- * نعم الله قوتي عظمى
- * أنا حاسط صغار
- * أنا أقدر
- * أنا أمتدح
- * أنا شخص إيجابي
- * أنا متفائل جداً
- * أنا أحسن الظن برب العالمين
- * كل شيء ممكن
- * كل يوم أحسن من اليوم الذي يسبقه

تلك اللغة الإيجابية لها عظيم الأثر في تغيير القناعات السلبية إلى قناعات إيجابية -



يجب تذكير تلك المشكلات باعتقاد راسخ بتلك
القدرات ومشاعر إيجابية حياشة، ويتقن كمالهبال
وحسن ظن برب العالمين.

ككل محاولة ترددها وتؤمن بكلمة فيها، مع
الوقت ... تستبدل بالقناعة والاعتقاد السلي القديم
بآخر إيجابي، إن شاء الله تعالى.

وقد سألتنا سيدة، في إحدى الدورات، عن ابتها التي

تجيد جميع المواد الدراسية، ولطفتها ضعيفة جدا في الرياضيات .. والامتحان على الأبواب، فاقترحنا أن تجلس مع طفلتها وتكتب الطفلة في لوحة كبيرة: «أنا أحب الرياضيات» وتعلق اللوحة على جدران الحائط وعلى باب الغرفة، وأوصينا الأم أن تخبر ابنتها مرارا وتكرارا بأنها ممتازة في الرياضيات، وأن الرياضيات مادة سهلة، وأنها رائعة في جميع المواد والرياضيات ليست استثنائية، ولتأني لها أن تخبر ابنتها عندما تبدأ بالمذاكرة لمادة الرياضيات أن تفكر في مادة تحبها جدا، وتستعرض حب تلك المادة والسهولة في مذاكرتها، ومن ثم تشرع في مذاكرة مادة الرياضيات، وما هي إلا أياما معدودة حتى بشرتنا الأم بأن ابنتها حققت لأول مرة ٩٥٪ في مادة الرياضيات.



إن تلك القصة ما هي إلا واحدة من الكثير من القصص التي تواترت في هذا الباب، والتي خبرناها مرارا، الصغار والكبار، تخبرهم بضرورة تغيير إيمانهم السلبية عن أي موضوع، واستبدالها بإيمان إيجابي، وبالفعل ... تنجح تلك الطريقة في تغيير القناعات والاعتقادات.

معتقدات خاطئة عن الذاكرة

إذا فكرنا في السن تضعف ذاكرتنا

اعتقاد خاطئ والدليل من الواقع العملي، أن مشايخنا وعلمائنا - والبعض منهم يتعدى الثمانين والتسعين - ذاكرتهم قوية، ما شاء الله، وتراعم يملون على مئالاتهم - من صدورهم - القصص وأحداث الكتب من غير الرجوع إلى أي كتاب.

إننا إذا فكرنا، للأسف، نزداد همونا وقمونا، ونكثر التفكير في لقمة العيش ومستقبل الأولاد والأرض والقرض والبيت - ذلك هو السبب الحقيقي وراء مقولة «إذا كبر الإنسان تضعف ذاكرته» ومن خلال مشاهدتي في دورات حفظ القرآن، أكد أنجز أن كبار السن يسابقون

الصغار في سرعة الحفظ ويسبقونهم. بسبب رغبتهم الجامعة في حفظ كتاب الله. والتي من الممكن أن لا تتوفر في الصغار.

أنا غير محتاج ان اكون ذاكرة لي :-

اعتقاد خاطئ، فالمعلم يحتاج للتدريب المستمر حتى يتحفظا بمحافظته الحكامته، العقل، أو بالأحرى الخلايا العقلية، تنمو بالعلم والتعلم والقراءة والتفكير، وتحت تلك الخلايا والقدرات بالروتين القاتل، وإني أدعو الجميع - حتى يحافظوا على شباب عقولهم - أن يحكشروا من حفظ القرآن الكريم، بالإضافة إلى قراءة الكتب والمطالعة، حل الألغاز الرياضية، تعلم لغة جديدة، تعلم مهارة جديدة، وتغيير روتين اليوم المستمر -

ذاكرة الطفل قوية وأنا ضعيفة

إن ذاكرة الطفل ممكن أن تكون أقوى من ذاكرة البالغين :-

أولاً، إن الأطفال يستقبلون المعلومات من غير تحليل أو تمحيص، من غير ما يسمى «المرشحات»، ومن تلك الأنظمة التحليلية التي يطورها الإنسان مع مراحل نموه، إذ يستطيع من خلالها أن يميز بين الصحيح والسقيم من وجهة نظره وخبراته السابقة، إننا حين نذكر قديماً في التشكيك في كل معلومة نستقبلها، ونشجعها لتحليلها، وهذا يؤدي في بعض الأحيان، إلى رفضها بالكامل.

ثانياً، إن الأطفال ليس لديهم تلك الهموم والتوترات والقلق كالكبار عند حساب السن، فتشير الدراسات مثلاً .. بأن الطفل يضعك في اليوم في المعدل 1-3 مرة، أما بالنسبة للكبار .. فبالحكاك يبتسمون 14 مرة في اليوم -

مستقبل تقنية الذاكرة :-

اعتقاد خاطئ أيضاً، الذاكرة ممكن تقويتها بالتمارين وبالتدريب، وقد أثبتت الدراسات ارتفاع القدرات العقلية لمن يواظبون على التدريب لمدة اثني عشر دقيقة يومياً، بنسبة ثلاثين في المائة، وإني أدعو الجميع إلى حضور أو مشاهدة مسابقات الذاكرة، وسوف يذهلون من قدرة المتسابقين على حفظ الآلاف من الأرقام الثنائية إذا سمعوها مرة واحدة، حفظ الآلاف من ورق

اللعب مرتبة بعد أن يشاهدوها مرة واحدة، وجميع هؤلاء المشاركين في تلك الدورات، وكانوا خبراء ونا بأنهم قبل عدة سنوات كانت ذاكرتهم عادية جداً، وبالتدريب المستمر، تمكنوا من تقوية ذاكرتهم، وتجدر الإشارة بأن بطل العالم 8 مرات في تلك المسابقات - Dominic O'Brien، كان مدرسه في المدرسة يهتمونه ببغاء التعلم ويأله مصاب بالديسلكسيا Dyslexia.

يقول إيريك جنسن في كتابه «التعلم المبني على العقل» -

كان التفكير السائد حتى وقت قريب في الأوساط العملية، أن عملية تدوير اللج الطبيعية تبدأ عند الميلاد وتستمر مدى الحياة، وبالتالي فإن الإجابة عن سؤال «هل يمكننا أن نعلمي معنا أفضل امكانات» لا - كان ذلك حتى عام 1966 عندما قام د. مارك روزنتسبايخ من جامعة كاليفورنيا ببحث مع فريق من الباحثين أوضح أن الفئران في بيئة ثرية نما معهم بشكل أفضل مقارنة بالفئران في بيئة فقيرة، وقد امتدت الدراسات الأولية إلى البشر، ووفقاً لتلك الدراسات الرائدة والدراسات اللاحقة عليها - مثل دراسة د. مايون دياموند من جامعة كاليفورنيا والباحث د. ويليام جريغو من جامعة إلينوي في 1991، نعرف أن اللج البشري يمثل محتفظاً بمرونته مدى الحياة، ويمكنه تنمية ترابطات عصبية بالتحفيز حتى عندما نتقدم في العمر، وهذا يعني، أن أي متعلم يمكنه زيادة ذكائه بلا حدود باستخدام الإثراء المناسب، انتهى كلامه.

وهل أفضل من بيئة القرن العشرين لإثراء اللج؟

• وفي موضع آخر يقول المؤلف: « في عام 1985 قال د. جوزيف ألتمان من جامعة يورجو، إن اللج لا ينمو به زائد عصبية أفضل فقط، ولكن من الممكن أن تنمو خلايا جديدة أيضاً، وفي عام 1997 قام مجموعة من العلماء ببحث في معهد





«سولك» في مدينة سان دييغو المختص بعلوم الأعصاب واكتشفوا أن توليد الخلايا العصبية يحدث فعلاً في مخ الفئران وعلى الأقل في منطقة قرن آمون في الحفظ. وبعد مرور عام امتدت الدراسات إلى البشر، وأكشفت النتائج توليد الخلايا العصبية. وهكذا نجد أن للمخ البشري القدرة على تنمية وبناء خلايا عصبية جديدة. انتهى كلامه ..

• الخلايا العقلية تنمو بالتعلم .. والتدريب .. والتفكير .. وتضرب بالأعمال والحياة الروتينية.

• وإنتا نؤمن أن الحفظ للقرآن الكريم كبير الأثر في إثراء خلايا المخ وزيادة الروابط بينها.

أسباب ضعف الذاكرة :

يقول الدكتور يوسف الطاهر والدكتور جمال اتلا في دورة «القراءة السريعة وتنمية الذاكرة» الأمور الآتية:

١. الإجهاد السلي والقناعة السلبية عن قدرات الإنسان العقلية :

كما أسلفنا بأن تلك القناعة تعطل قدراتنا العقلية.

٢. عدم التدريب :

الخلايا العقلية تنمو بالتدريب والتعلم، فالذاكرة تقوى بالتدريب، وبالتمرينات العقلية تسبب تضخما في المخ، بنفس الطريقة التي تسببها التمرينات الرياضية في تضخم العضلات؛ كما يقول مؤلف كتاب «كيف تضاعف قدراتك العقلية».

٣. التوتر والاضطرابات :

من أشد الأسباب تأثيراً على الذاكرة، وعلى صحة الجسم أيضاً، هاليم والحزن والتوتر والتلق التوتر.

سلباً على الجسد وعلى القدرات العقلية، تلك المشاعر السلبية تطلق في الجسم هرمون الأندوزالين .. وأيضا الكورتيزول، وتؤثر على جهاز المناعة وتؤثر أيضاً على الخلايا العقلية.

4. عدم التنظيم :

الحياة غير المنتظمة، المكتب غير المنظم، غرفة النوم غير المنتظمة، جميع تلك الأمور تؤثر سلباً على الذاكرة.

5. قلة النوم :

إن اضطراب النوم وقلة النوم تؤثر سلباً على الذاكرة والتركيز، يحتاج الجسم أن ينام في المعدل من ٩ ساعات ونصف إلى ٧ ساعات ونصف يوماً لإزالة جده، وتجديد خلايا الجسم، فكما أن النوم المبكر يساعد على الاستيقاظ المبكر والعفط في الصباح الباكر .. اليوم من أفضل أوقات العفط، حيث القدرات العقلية، في قمة الفياقة الذهنية.

٦. نوعية الأكل :

من ألد أعداء التعلم والعفط، خصوصاً وإن لمكثر للأكولات التي تتناولها، ذات طابع غير صحي، إن من أسوأ أوقات العفط، العفط بعد الأكل مباشرة، حيث التركيز معدوم - والجسم في حالة استنفار ليضم الطعام.

ودعوني أحدثكم قليلاً عن بعض القدرات العقلية والجسدية للإنسان نقلاً عن مكتب العقل القوي، لخبير الذاكرة توني موران،





أنشطة المخ الأساسية تتضمن
مايين

100,000 إلى 1,000,000

تفاعل كيميائي مختلف
يحدث في الدقيقة الواحدة.



كل نيرون يمكنه أن يتفاعل مع
عدد يتراوح ما بين واحد إلى 100,000
نيرون آخر بطرق مختلفة

النظم التفكيرية المختلفة داخل المخ ضخمة
للغاية قد يستغرق كتابتها باليد العادية 10.5
مليون كيلومتر.



يتصل شفا المخ بواسطة شبكة بالغة التعقيد من
الأنسجة العصبية يطلق عليها اسم الجسم الصلب. يتولى
هذا الجسم المؤلف من 300 مليون نسج عصبي مهمة
نقل المعلومات ذهابا وإيابا بين شفاي المخ.



يحتوي الدم الذي يجري في الجسم البشري على **22** تريليون خلية دموية.

تحتوي كل خلية دموية منها على ملايين الجزيئات، ويحتوي كل جزيء منها على ذرة تتقلب بمعدل أكثر من ١٠ ملايين مرة في الثانية.



يعتبر فمك أكبر العامل الكيميائية
تعتيدا على كوكب الأرض

فهو يمتلك القدرة على التمييز بين الآخرين من المذات المختلفة.



تحتوي كل أذن بشوية على 24,000 نسيج قادر على تتبع نطاقات هائلة. والتميز الدقيق بين جزئيات التردد في الهواء.



98% من خلايا الجسم وذراته تستبدل كل سنة.

• الهيكل العظمي يستبدل كل ٢ شهور.

• الجلد كل شهر.

• الكبد كل ٦ أسابيع. (مركز نوريا في هنتيه Quantum Healing)



حاسة الشم تستطيع التعرف على أكثر من **10,000** رائحة مختلفة في الحال.



يصل عدد دقات القلب في المتوسط إلى **36,000,000** مرة سنوياً

وهي تعمل على ضخ ٦٠٠,٠٠٠ جالون من الدم لكل سنة عبر ٦٠,٠٠٠ ميل من الشرايين والأوعية والشعيرات.



تتألف الرئة البشرية من **600,000,000** فص من الفصوص شديدة الحساسية للبيئة المناخية من حولها.



لتقوية حركة الجسم والحساسية الحركية والبيئية يمتلك كل شخص منا **200** يانبة من اليانبات العضلية والفقرات الفقرية و**500** عضلة مشددة تماماً مع بعضها البعض وما يبلغ طوله سبعة أمتال من الأسجة العصبية.



هناك **500,000** من المجسات الخاصة باللمس داخل الجسم البشري.



يحتوي الجسم البشري على أربعة ملايين بنية من مستقبلات الألم.



هناك طاقة ذرية كامنة داخل الجسم البشري تكفي لبناء أكبر المدن في العالم عدة مرات.

يا الله هل تفكرتم في تلك النعم

(وَإِنْ شِئْنَا بِحَمَدِكَ الْفُلُ لَا يُغْصِقُونَ) ﴿ شعرا ١٨ ﴾

هل شكرنا رب العالمين عليها ..

(إِنْ كُنَّا إِلَّا أَعْيُنٌ مُرْئِيَةٌ حَكَمَاءُ) ﴿ ابراهيم ٢٤ ﴾

هل أدركتم تلك القدرات .. وتلك الهبات التي وهبها رب العالمين لبني البشر ..

(وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَخَلَقْنَاهُمْ فِي الْفِئَةِ وَالْأَعْيُنُ وَزَيَّلْنَاهُمْ مِنْ كُلِّ الْفِتْنَةِ وَفَضَّلْنَاهُمْ

عَلَى كُلِّ شَيْءٍ خَلَقْنَاهُمْ مِنْ عَلَقٍ فَتَحْنَاهُمْ) ﴿ الاسراء ٧٠ ﴾

سبحان الله ... هذا الجسد الذي بهيات الله ..

(وَلَقَدْ عَلَّمْنَاهُ الْإِسْمَ الْكَبِيرَ) ﴿ شعرا ٦١ ﴾

(لَقَدْ عَلَّمْنَاهُ إِذَا أَنْصَبَ قُلُوبَهُ) ﴿ الشعرا ٦٢ ﴾

(وَسَوَّرْنَاهُمْ وَأَنْصَبْنَاهُمْ مِنْ رُوحِ رَبِّكَ) ﴿ الشعرا ٦٣ ﴾

ومعها يقول خبير الذاكرة توني بوزان في نفس الكتاب السابق: «إذا أردنا أن نمثل قوة وقدرة أكبر كمبيوتر خارق في العالم بمنزل من طابقين؛ فإن قدرة عقلك وإمكاناته سوف تفوق بكثير ما ملحة حساب من ١٠٠ طابق . إن قوة وقدرة عقلك يمكن تصورها بما ملحة سماء تضرب قاعها الأرض وتعلو فتناطح القمر، إن عقلك مؤلف ليس فقط من مليون مليون (ترليون) شريحة حاسب آلي حيوي خارق، وإنما بكل شريحة من هذه الشرائح تمثل في ذاتها شريحة حاسب حيوي خارق، إن هذه الخلايا العقلية مترابطة داخل عقلك بطرق متوازية عديدة تتركز أرقاما تفوق حتى أكثر الأرقام العملاقة تعقيدا»

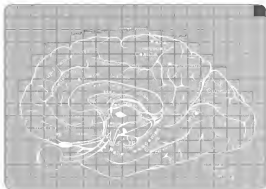
هل أدركتم حجم قدراتنا العقلية؟

هل استوعبتم حجم تلك الإمكانيات الهائلة؟

ومع كل تلك القدرات والنعم

ولكن ماذا؟

لا نستخدم أكثر من **1%** من قدراتنا العقلية



يا الله، فقط **1%** من قدراتنا العقلية!

- لماذا لا نتعلم بصورة أفضل في حين يحتوي الملح على ألف مليار خلية ؟
- لماذا لا نتذكر بصورة أفضل في حين تستطيع عقولنا أن تحتفظ بحوالي ١٠٠ مليار معلومة ؟
- لماذا لا نتذكر بصورة أسرع في حين أن الفكارنا تسافر بسرعة تتجاوز ٢٠٠ ألف حكم في الثانية (أسرع من سرعة الضوء)
- لماذا لا نكون أكثر إبداعا، في حين يصل متوسط الفكارنا حوالي ٦٠.٠٠٠ فكرة في اليوم ؟

تلك الأسئلة تسألها مؤلفة كتاب «كيفية تضاعف قدراتك الذهنية» وأسألها أنا أيضا ..

ولكن أذكرون ؟

إيعاءات وقناعات سلبية.

إيعاءات سلبية، من قبل والدينا، مدرسينا، رؤسائنا في العمل، الإعلام، المجتمع، إيعاءات، تحولت إلى قناعات سلبية. تلك القناعات، تحولت إلى اعتقادات خاطئة عن قدراتنا العقلية، وتلك الاعتقادات أضحت جزءا لا يتجزأ من سمات شخصياتنا.

وتلك السمات، تحولت إلى أعذار.

لا أستطيع أن أحفظ بسبب كبر سني.

لا أستطيع أن أحفظ بسبب ضعف ذاكرتي.

لا أستطيع أن أحفظ بسبب والدي، لم يشجعاني على الحفظ، لم يلقاني بحلقات الحفظ.

لا أستطيع أن أحفظ، المدرسة لم تعلمني.

ويا سيدي الله، بكل تلك النعم، التي سوف يسألنا عنها يوم القيامة، ففي الحديث القدسي

﴿ فَعَرَفَهُ نِعْمَةً فَقَرَفَهَا ﴾

بكل تلك النعم، صارت هباء منثورا،

لا يستخدم الإنسان أكثر من ١٪ من قدراته العقلية.

أما أن لنا أن نتغنى ونثور على تلك القناعات السلبية ؟

ونتعلم علم اليقين ،

كل حدث يمر بالإنسان يخزن، بالصوت والصورة والمشاعر

ومما استنتج الآتي:

إننا جميعاً قرأنا القرآن كاملاً ولو مرة واحدة في حياتنا، بل إن الكثير منا قرأه مرات ومرات عديدة، جميع تلك التجارب والتذكرات والآيات مطبونة في العقل .. بكل آية، بكل صفحة .. تم تخزينها .. في مخازن الذائكرة، وعلى الأرجح في العقل اللاواعي.

نحن قطعاً نريد أن نسترجع تلك الآيات.

والدليل، أن الكثير منا يمكنه أن يصيح للإمام في صلاة الجماعة .. مع أنه لا يحفظ تلك الآيات. إن الكثير منا .. يمكنه أن يفتح على الإمام عند انقطاعه عن التلاوة، مع أنه لا يحفظ تلك الآيات. سبحان الله، إن العقل البشري اليوم من الكثير نعم الله التي نعم بها على الإنسان .. قدرات وملاقات إلى الآن لم نكتشف عمقها بعد.

ودعوني أخبركم عن بعض قصص سلفنا الصالح، الذين كانوا آية في الحفظ.

• الإمام الشافعي كان يضع يده على المصحف لكي لا يختلط حفظ الصفحة بالصفحة المتباعدة لها ..

• الإمام أحمد ابن حنبل يحفظ ألف الف حديث.

• الإمام البخاري كان يحفظ مائة ألف حديث صحيح و ٢٠٠.٠٠٠ حديث ضعيف.

• يدع الزمان اليماني كان يحفظ المئة بيتاً إذا أنشدت مرة، وينشدها من آخرها إلى أولها مقبولة.

• الإمام العلامة أبو الحسن التيسابوري له تفسير في ثلاثين مجلد، وكان يعني ذلك كله من حفظه، كان آية في الحفظ.

وهذا بعض من بعض، الكثير من قصص السلف توافرت في هذا الباب، فالسلف اعتمدوا في دراستهم على الحفظ، حيث كان يقول قائلهم: العلم في الصدور، لا في السطور.

إننا لن نستطيع أن نغفر مآلاتنا العقلية الضعيفة، إذا احتفظنا بفنائنا السليمة عن أنفسنا.

إنني أحت كل واحد منكم قبل أن يبدأ بحفظ القرآن الكريم، أن يراجع قناعاته، أن يستبدل بها أخرى إيجابية، أن يؤمن بقدراته العقلية التي منحنا إياها رب العالمين.

أن يردد باستمرار:

أنا تركيزي قوي،

ذاكرتي جيدة،

نعم الله تبارك وتعالى.

أحفظ الصفحة من القرآن في سبع دقائق أو أقل.

اللهم أعني على حفظ كتابك.

وإذا تلك الإيجابيات الإيجابية صباح مساء، هذه كل جلسة لحفظ القرآن، أحسن الخلق برب العالمين، وإن شاء الله، رب العالمين سيعينك على ذلك.

أمن بقدراتك وحقائقك، ثق بنفسك، حفظ قناعاتك السلبية، اكسر الحواجز، توكل على رب العالمين.

أنت بالفعل، ممكن أن تحفظ القرآن بسهولة ويسر، لا تتعطل عن حلم حياتك، تستطيع إن شاء الله .

السر الخامس

الاسترخاء... وحالة التعلم المثالية



سر من أسرار التعلم الحديث..

سر من أسرار الحفاظ السريع..

سر من أسرار التفكير الإبداعي..

سر من أسرار اتخاذ القرار الفعال..

هل تريدون أن تعرفوا هذا السر ؟

لا تحفظ إلا وأنت في حالة من الاسترخاء، والهدوء النفسي

إننا، للأسف، نقضي معظم أيام تعلمنا ومذاكرتنا، ونحن متوترين، ونحن في أقصى حالات القلق، في أعلى درجات الضغط النفسي.

ولهذا السبب نحن لا نستخدم قدراتنا العقلية، حيث تطفئ حالة التوتر والمشاعر السلبية على قدرتنا على الحفظ، والتعلم والمذاكرة الفعالة.

التوتر يؤثر سلباً على قدرتنا على الحفظ والتذكر، حيث إن الجسم يفرج كميات كبيرة من هرمون الأدرينالين والكورتيزول، ويكوّن بالتالي الجسم في حالة استنفاد قصوى، استنفاد للدفاع عن الجسم أن تعرضي لخطر ما.

في تلك الحالة، لا يكون الحفظ أولوية بالنسبة للعقل البشري.

وإذا ما أضرب المثال الآتي في دوراتي لحفظ القرآن.

أطلب من الحاضرين أن يقبضوا على أيديهم، أن يمسكوا عليها بقوة، اليدين معاً، بأقصى قوة، ثم أسأل الحاضرين: أين تركزكم الآن؟ الحقل يجيب: على أيدينا، أقول الآن عليكم بالحفظ، بالحقل يقول لا تستطيع، وأقول: كذلك الإنسان الذي يريد أن يحفظ وهو في حالة توتر عالية.

تسمى هذا المرحلة من التفكير بالنسبة للمخ، مرحلة اليأس.

موجات المخ

يقول الأستاذ يوسف الطاهر في كتابه «اقرأ كتاباً في ساعة» - إن دماغ الإنسان يصدر ذهنيات كهربائية، ويمكن قياس موجات هذه الطاقة الكهربائية بالهرتز، أو بالدورة في الثانية من طريق جهاز يعرف بمخطط الدماغ، ويعمل الدماغ عادة في نطاق من الذبذبات تتراوح بين ١ و ٢٠ دورة في

الثانية: أما مجالات الذبذبات الصغيرة ضمن النطاق العليمي فمرتبطة بمجموعة من وظائف الدماغ أو قدراته. إن مجالات الذبذبات الصغيرة مكشوفات للدماغ شبيهة بقنوات التلفزيون أو الراديو، وعند مستوى ككل ذبذبة، تتوافر معلومات مختلفة، وكما هو الحال في تغيير قنوات التلفزيون، نستطيع تغيير قنوات دماغنا والوصول إلى إمكانيات أكبر في الدماغ. « انتهى كلامه ..



تتصف بالادراك الواعي والتوتر	٣٠ - ١٦ شوطا في الثانية	موجات بيتا
تتصف بالاسترخاء والتأمل والعقل متحفز	١٥ - ٨ شوطا في الثانية	موجات ألفا
تتصف بالاسترخاء العميق والنعاس	٧ - ٥ أشواط في الثانية	موجات ثيتا
هي مرحلة النوم العميق	٤ - ١ أشواط في الثانية	موجات دلتا

للمرحلة الأولى : مرحلة البيتتا

مرحلة ممتاز بالادراك الواعي والعقل على أتم الاستعداد، متحفز تماما، للدفاع عن النفس، لأي خطر، وبالتالي فإن العقل في قمة التوتر والتشتت وكثرة الأفكار. حيث تبلغ سرعة ذبذبات المخ من ١٦ إلى ٣٠ شوطا في الثانية.

لاتصلح مرحلة البيت إطلاقاً للحفظ

هذه المرحلة تكثر كثيراً بالأفكار السلبية والتحدث مع الذات السلبية.

وبكمنا أسلفت فإننا نستقبل ما يربو عن ٦٠.٠٠٠ فكرة يومياً، ٨٠٪ منها سلبية ونحدث مع أنفسنا ٥٠٠٠ كلمة، ٩٩٪ منها سلبية.

إن معظم قراراتنا خاطئة لأننا نتخذها في هذه المرحلة. إن حفظنا ونستمع بالحكمة، لأننا للأسف نحفظ ونستمع في هذه المرحلة، عالية التوتر والقلق ... وبكم منا وقد درس الأيام الطوال، ثم وفي لحظة الامتحان، نسي كل ما درس.

المرحلة الثانية : مرحلة الألفا :

مرحلة تتصف بالاسترخاء والهدوء النفسي، تتصف بالسكون، بالخشوع بالامتنان، والتأمل الجميل.

إننا نصل إلى هذه المرحلة بطريقة طبيعية عدة مرات في اليوم فمثلاً :

- عندما نخشع في الصلاة ونستمع لما نقرأ، فالقلب حاضر والنفس مطمئنة.
- عندما نشعر في النوم، فالإنسان يرخي جميع عضلات جسده وأفكاره.
- عندما نستمع إلى موعظة أو خطبة مؤثرة تدع لها العين.
- عند قراءتنا للقرآن بتدبر وتمعن.

إن مرحلة الألفا هي المرحلة التي نمسكها من الحفظ والتذكر السريع.

إن مبادئ التعلم الحديث تقوم على استخدام قدرات الإنسان في مرحلة الألفا (والتيها أيضاً)، فالمعلم في تلك المرحلة يتصف بصفاء الذهن، وحضور القلب وامتنان النفس.

تسمى تلك المرحلة : حالة التعلم المثالية

إننا قبل أن نحفظ شيء من القرآن الحكيم يجب أن نصل بموجات النخ إلى هذه المرحلة حتى نحقق العلاقات الحكامنة ونفجر القدرات العقلية التي أنعم الله بها علينا.

وسوف نتعلم كيفية فصل إلى ذلك هي الصفحات القادمة.

المرحلة الثالثة : مرحلة الثبوت

مرحلة زائدة أيضا تتصف بالاسترخاء العميق، يدخلها الإنسان بصورة طبيعية عند نومه وقد تستمر إلى بعض الوقت : بعض الدراسات تقول أول ١٥ دقيقة ، بحيث لا يعي الإنسان ولا يسمع ما يحدث في العالم . يمكن أيضا استخدام هذه المرحلة للتعلم .

المرحلة الرابعة : مرحلة الدلتا

مرحلة نسميها الوقت الصغرى الروح تنفصل عن الجسد وتبعد إلى بارئها ، قال تعالى ﴿ أَفَلَا يَتَوَقَّ الْأَنْفُسَ يَوْمَ تُرْجَعُ إِلَىٰ أُمِّهَا وَأَبَىٰ ثُمَّ تَأْمُرُ بِهَا أَن تُرْجَعُ إِلَىٰ بَيْتِهَا وَتُؤْمَرُ بِحَزَنٍ أَلْفٍ عَمٍّ يُؤْمِرُ بِهَا وَتَأْمُرُ بِالْقَوْلِ وَالْجَسَدُ خَالٍ مِنَ الْأَنْفُسِ فَهُمْ يَكْفُرُونَ ﴾ (الزمر : ٤٢) ، مرحلة عميقة من النوم لا زلنا تجهل الكثير من أسرارها

حالة التعلم المثلى : مرحلة الألفا

أول مبدأ لحفظ الصفحة في زمن الياسي هو الحفظ وأنت في مرحلة الألفا . هذه المرحلة تساعدك على الحفظ أسرع بكثير من مرحلة البيتا والتي للأسف معظمنا نحفظ فيها ، ثم نتسائل لماذا لا نحفظ بصورة أسرع ؟

إن معظم من يحفظون القرآن الحكيم في حلقات الحفظ ، يدرسون إلى الحفظ دون أخذ الوقت الكافي للتهيئة النفسية والاسترخاء ،

إن كثيرا من علماء النفس كانوا يستغلون تلك المرحلة في التعلم والذاكرة .

فقد نجح الباحث البلغاري الشهير ديجورجي لوزانوف في تدريس اللغات الأجنبية بطريقة مبهرة ، معتمدا على هذا الابدأ ومبدأ الإيجابية وقد أتت تلك الطريقة أكلها ، ونجحت نجاحا باهرا

وبالمقارنة مع الطرق التقليدية في تعلم اللغات، حتى إن الطالب كان يحفظ ما يروى على 500 كلمة أجنبية يومياً، وكانت قدرته على استرجاع الكلمات والجمل بعد عدة أسابيع 90٪ وهي أفضل بكثير من الطرق الاعتيادية.

إن نظامنا للدرسي، قاصر من هذه الناحية، إذ يتعلم الكثير من الطلاب في أغلب أوقاتهم ومعهم في مرحلة البيت، تحت ظل التوتر والخوف والقلق، وترقب الامتحانات الفصليّة، تلك الامتحانات التي تسبب الكثير من الضغوط والقلق عند الطلبة، مما يدفعهم إلى نسيان الكثير مما تعلموه لحظة دخولهم الامتحان.

والتي لأرجو من مدرسيننا الأعزاء تعلم هذه العلوم وتطبيقها في فصولهم، حيث يمكن التعلم والمذاكرة بصورة أفضل وفي بيئة مشجعة على الإبداع.

إن الكثير أيضاً من طرق التفكير الإبداعي، تعتمد بالدرجة الأولى على هذه التقنيات، إن الكثير من العلماء والمفكرين اليابانيين بالذات، يستخدمون تلك الطريقة، لكي تساعد على اختراع ما هو جديد، فآخري مفتون لهم معجزة بغرفة خاصة، يقضون فيه الساعات الطوال، في حالة تأمل واسترخاء، يفكرون في كيفية الإتيان بجديد، من المنتجات والخدمات المبتكرة.

فكما قلنا قبل أن نبدأ الحفظ يجب أن نعود أنفسنا على الاسترخاء الجميل وندخل في مرحلة الألفا، ولكن كيف؟

يمكننا الدخول في الاسترخاء بطرق كثيرة نختصرها كالآتي :

التنفس العميق

إننا، للأسف، لا نحسن التنفس بطريقة صحيحة، ومعظمنا يتنفس بسرعة ومن أعلى الصدر، ما يسمى بالتنفس السطحي، تنفس التوتر، إن عصر السرعة، الذي نعيشه قد صلب حياتنا بالسرعة، سرعة في كل شيء،

سرعة في العمل، سرعة في الانفعال، حتى سرعة في الأكل، فلا يوجد وقت للأكل مع العائلة كالمسابق، فنهرع إلى مطاعم الوجبات السريعة، والصحية الكبرى، أن أطفالنا تعودوا عليها،



وهي للأسف من الأسباب الرئيسة للسمنة، والدراسات الحديثة تثبت أن الأطفال الذين يكثرون في الصغر، من الوجبات السريعة ذات السعرات الحرارية المرتفعة هؤلاء الأطفال، أكثر عرضة في المستقبل للإصابة بالأمراض القلبية، أكثر الأمراض فتكها للبشر، تلك السمنة، حصلت أيضا .. العظيمة التي تنتعش بها وكما يقول ثوني روجرز في دوراته، فإن تنفس التوتر يؤدي إلى الاتي:

- الأوكسجين لا يصل بالدرجة الكافية لجرى الدم في جسدك.
- الأوعية الدموية الخاصة بك تضيق.
- كمية الأوكسجين التي تصل إلى المخ غير كافية.
- معدل دقات قلبك وضغط الدم يتصاعد.
- تشعر بصداغ بسيط والمزيد من التوتر.

مما يؤدي إلى ..

- التعب الزمن وضعف عام في القوة.
- آلام في الصدر.
- قمل في الذراعين والساقين واليدين.
- تشنج في الرقبة والأكفاح والظهر.
- اضطرابات في المعدة.
- القلق والتوتر.
- التعرق القليل والأحلام المزعجة.

إن أهمية التنفس العميق تكمن أيضا في أن الحشويين من علماء الطب البديل يؤكدون بأن

التنفس العميق علاج
75% من الأمراض العضوية ..

إذا فن التنفس العميق :

- يقوي الجهاز الهضمي.
- علاج كثير من الأمراض العضوية.
- يحسّر الحالة السلبية.
- يشجّد الطاقة الحيوية.
- يزيد التركيز ويقوي الذاكرة.

أريدون أن تعرفوا السر الحقيقي وراء تأثير التنفس العميق على التركيز والذاكرة ؟

جسداً ، سأخبركم

كما أسلفنا سابقاً في العدد يفكر الإنسان في اليوم ٦٠ ألف فقرة، هل تتخيلون هذا الحجم الهائل من الأفكار ؟

لشكلا ليست في كثرة الأفكار، ولكن في نوعية تلك الأفكار فالأسف فإن أكثر من ٨٠٪ من تلك الأفكار سلبية.

أفكارنا، للأسف، تقودنا للتوتر والقلق والخوف والحزن.

نحن نفكر باستمرار... نفكر في الزوج والزوجة، الأبناء، الدراسة، العمل، الرئيس في العمل، الراتب، وهل سيكفي إلى نهاية الشهر؟ نفكر في المشوكة في الوزارة، نفكر في قرض البنك، نفكر في بيت الأهل، نفكر في المستقبل، الإجازة الصيفية، امتحانات الأبناء، مستقبلنا المهني، مستقبل أولادنا، مستقبل زواجنا، مستقبل البلد، نفكر في الماضي، نعيش في الماضي، ندم على الماضي.

إذا تزوجت من فلانة أو فلان ؟ ماذا التحقت بهذه الوظيفة ؟ ماذا تخصصت هذا التخصص في الجامعة ؟ ماذا امتنعت هذه الفكرة ؟ إنا، للأسف، نقضي جل حياتنا، نفكر... نفكر إما في لاضي، أو في المستقبل... ندم على لاضي، أو قلق على المستقبل، في تلك الأثناء نخسر وقتنا الحالي، نضيع

الوقت العاشر، الوقت الوحيد الذي نملك أن نعيش فيه. إن تلك الأفكار، تسبب التوتر والقلق والحزن والغضب والاكتئاب.

الأفكار السلبية هي السبب الرئيسي للأمراض النفسية،

وكثير من الأمراض العضوية ..

إن التفكير السلبي، وما يتبعه من توتر وقلق، يمنعنا من التعلم، يمنعنا من الحفظ، والتفكير، يمنعنا من التفكير الإبداعي، يمنعنا من اتخاذ القرارات الصائبة.

الآن، إليك السر.

التنفس العميق، يعكس حيل تلك الأفكار السلبية، يقطع ذلك التسلسل، يهزرك على التوقف عن التفكير، يأتي بك إلى اللحظة العاشرة ... الوقت الراهن، الوقت العاشر.

في تلك المرحلة البسيطة من التنفس العميق، يتوقف فيها التفكير السلبي، يتم تدوير العقل من تلك الأفكار، يهيئ العقل لاستقبال ما هو أت من غير تشويش أو قلق أو توتر، العقل في أتم الاستعداد لاستقبال المعلومات، في أتم الاستعداد للتعلم، في أتم الاستعداد للحفظ.

ذلك هو السر وراء هذه التقنية، والتي ستعيننا، بإذنه تعالى، على استقبال القرآن بقلب خاشع وذهن صاف، وعقل متفتح.

ستعيننا على أن نحفظ الصفحة من القرآن في سبع دقائق أو أقل.

ولكن كيف السبيل؟

فلنتعلم بعض تمرين التنفس،

لنميز تمرين التنفس العميق و الاسترخاء، بخاسية مهمة جداً، فدوماً وقت الزفير أطول من وقت الشهيق، بحيث يشكلون الزفير ببطء شديد، ويستحب أن يخرج الهواء من الفم. وقد تعلمت التمرين الآتي من أستاذي الدكتور إبراهيم العلي

تمرين ٢، ١، ٤

وهو من أيسر التمارين للمتعبين للدخول في أوائل مرحلة الألفا.

خذ نفساً عميقاً لمدة ثانيتين،
ثم أجبس الهواء لمدة ثانية،
ثم أخرج به بالزفير من الفم لمدة ٤ ثوانٍ.

إن هذا التنفس يشعرك بالاسترخاء، وسريعا يمكنك أن تستخدم مضاعفاته مثلا: ٤، ٢، ١٦، فتأخذ الشيق لمدة ٤ ثوانٍ، تجبس الهواء لمدة ثانيتين، وتقوم بالزفير لمدة ١٦ ثانية -

السرفي أن يحسكون الزفير، ببطء شديد، وأطول من اللمدة التي تم أخذ النفس بها من طريق الشيق، أن تكرر هذا التنفس ٢ إلى ١٠ مرات يهينك للدخول في أوائل مرحلة الألفا. هذا التمرين سهل وبسيط، وبالفاء تعالى، ينبغي بدرجة كبيرة، وعليه يجب أن تتبته، لا تبدأ الحفظ إلا وقد قمت بتمارين التنفس والاسترخاء ولو لمدة دقيقتين.

وفي برعد التعمق في الاسرخاء عليه بالخطوتين الآتيتين :

تمرين الاسرخاء الجسماني

مع التنفس العميق، انفضض عيني، ثم أركز على شكل جزء في جسدي، في وقت بعينه، وأوجي لهذا الجزء بالاسترخاء، مثلا أفكر في قدمي اليمنى، وأحاول أن أجعلها تسترخي، ببعض الابعادات، مثلا مكفولي لها، شكل جزء وشكل خلية في قدمي اليمنى، مسترخية تماما،

ثم أركز على قدمي اليسرى، ثم ساقي الأيمن، ثم ساقي الأيسر، ثم الفخذ الأيمن، ثم الفخذ الأيسر، ثم البطن والصدر، والمكتفين، ثم الرأس، ثم الرأس من الخلف، والظهر، إلى مكعب الرجلين، مع مواصلة التنفس العميق، أمر تركيزي على شكل جزء في جسدي، وأشعر به مسترخ تماما ..

تجديد الاسترخاء الذهني

وبعد الاسترخاء الجسدي .. ممكن أن أقوم بالاسترخاء الذهني .. وفيه أحاول أن أقوم بالاسترخاء الذهني من جميع الأفكار السلبية والهموم اليومية .. وأحاول أن أتقبل صورة من الصور الآتية:

شاطئ البحر:



فأتقبل أنني أمام شاطئ من أجمل شواطئ الدنيا، شاطئ جميل جدا، يشعروني عند تخيله بالراحة والاسترخاء، وأتعمق في الصور الجمالية، وأتخيل رأي العين، للوج .. السحاب، الساحل، القارب، ثم أتقبل سماعي للأصوات، أصوات الموج، أصوات غناء العصافير، صوت الريح، ثم أحاول أن أشعر بمشاعر الاسترخاء والسكينة والهدوء.

• ممكن أيضاً أن أسارع فسكري من ذكريات الخشوع وحضور القلب.
• في أول حجة أو عمرة، وللشاعر الروحية التي مررت بها في تلك التجربة.

• في صلاة التهجد، عندما تأثرت بقراءة الإمام في الصلاة فخشع لها قلبي.
• عند سماعي لقارئ ماهر بالقُرآن، دمعت معه بغي.

إن الاسترخاء الجسدي والذهني من أهم الأمور المعينة على التخلص من التوتر وضغوط العمل، إذ تقول الدراسات بأن التوتر وضغوط العمل يؤدي إلى الكثير من الأمراض مثل:

- القولون العصبي
- العجز الجنسي
- قرحة المعدة
- أمراض القلب
- ارتفاع ضغط الدم
- تساقط الشعر
- بعض السرطانات
- الاكتئاب
- السكري
- وغيرها الكثير...

فالاسترخاء الجسماني والذهني ولولادة الأفكار له مفعول السحر على الجسم، فهو يحفز إصدار هرمون
الإندروفين، وهو هرمون مفيد جداً، وعلاج نهائي لكثير من الأمراض.

والتي أنصح بممارسة الاسترخاء منتصف اليوم حتى يجدد الإنسان نشاطه.

الهم في هذا الموضوع هو تبدأ الآن -

لا تبدأ أبداً بحفظ القرآن الكريم

الا وقد قمت بتمارين الاسترخاء،

ولولادة دقيقتين على الأقل

المرحلة السادسة التخيل



- ١) تبدأ في حفظ القرآن بهمة ونشاط، ثم ما لبثت أن فتقاصص وذاكرت الحفظ ؟
- ٢) نسارع في حفظ الآيات، ثم نسارع في الانقطاع عنها ؟
- ٣) نقرأ القرآن الكريم في مواسم، وذاكرته في مواسم أخرى ؟
- ٤) نحفظ الأجزاء والأجزاء من المصحف، ثم لا نراجعها، حتى نُنسيت ؟

فإن القرآن أشد ثقلًا من ثقلت الإبل في عقلها

وقد خبرت هذا الأمر رأي العين- فتي دورات حفظ القرآن التي أعقبتها ... المكمل يحفظ الصفحات والصفحات، المكمل يحفظها في زمن قياسي، ثم ما يلبث البعض بعد انتهاء الدورة إلى الانقطاع عن الحفظ، أو ما يلبثوا بعد انتهاء رمضان إلا وتركوا الحفظ.

وإني والله لأسف على من حفظ الأجزاء الطوال ثم لم يراجع تلك الأجزاء ففسدها . ولأسف على من حفظ في الصغر، ثم نسي كل ما حفظه في الكبر.

إن كيف السبيل ؟

كيف لنا .. أن نستمر في الحفظ، نستمر في المراجعة، نستمر في قراءة القرآن ..

إن حفظ القرآن الكريم... مشروع حياة

مشروع حياتنا، مشروع يستمر معنا من الهد إلى اللحد، لا ننتزع من القرآن طريقة عيش، لا نترك الحفظ والمراجعة أبداً، حتى يتغمدا الله برحمته.

إننا، بإذن الله تعالى، سوف يعيننا هذا السر على علاج هذا الأمر.

التخيل .. سر من أسرار الحفظ، لا يعلمه كثيرون من الناس.

التخيل ... علاج شاف والد سهل التطبيق، لن ابتلي بفتور الهمم، لن نسي الحفظ، لن نترك المراجعة.

والحسن، ما التخيل ؟

قال أينشتاين : الخيال أهم من الحقيقة . وني أقول : إن الخيال أقوى من الإرادة.

ولننهم الآن، فيما جيداً :

العقل اللاواعي لا يفرق بين الحقيقة والخيال

فمثلاً لو قلت لك : اغمض عينيك، وتخيل أن هناك ليمونة أمامك، تخيل تلك الليمونة، وأحضر سمكيتا واقصمها نصفين، وقرب أحد النصفين إلى فمك، قريباً جداً من فمك، ثم قم بضم الليمونة

في حلمك ، الآن افتح عينيك ..

هل سأل لعبالك هل شععت الليمونة ؟ هل تخيلت الليمونة ورائحتها ؟
فالخيال بالنسبة إلى العقل اللاواعي حقيقة بمرآة رأي العين .
إننا سوف نستخدم تلك الخاصية ، في شغل مهمنا لحفظ مكتاب ريتا .

ودعوني أخبركم ببعض الدراسات في هذا الباب

يقضي بعض اللاعبين المحترفين ما يقرب على ٢ ساعات يوميا ، في تخيل تام .. يتخيلون أنفسهم وهم
يؤدون تدريباتهم ومبارياتهم في أحسن صورة ، يتخيلون أنفسهم في تلك المباريات الحاسمة .. وقد
أبلىوا البلاء الحسن ، يتخيلون جميع تلك الأمور بأدق التفاصيل ، وكيف استطاعوا أن يتغلبوا على
خصومهم ، يتمعنون في ذلك الخيال وتلك الصور ، يسمعون صوت الجماهير وهي تهتف لهم ، يشعرون
بمشاعر الانتصار .

وهذه التقنية تعرف بـ Mental Rehearsal أو التدريبات الذهنية . وقد أثبتت الدراسات بأن من يقوم
بتلك التدريبات الذهنية بالإضافة إلى التدريبات الجسدية يكون مستواه أفضل من الذي يعتمد
فقط على التدريبات الجسدية .

إذا تشير الدراسة الشهيرة في هذا الموضوع بأن هناك مجموعة من لاعبي كرة السلة ، تم تقسيمهم إلى
مجموعتين :

- مجموعة تقوم بأداء التدريبات الجسدية كالمعاداة .
- مجموعة أخرى تقوم بأداء التدريبات الذهنية ، فقط تتخيل أنهم
يؤدون تلك التدريبات على أفضل وجه .
- وبكافئ المفاجأة ، بأن الذين تدربوا التدريبات الذهنية ، كان أدائهم
أفضل من الذين تدربوا التدريبات الجسدية .



التدريبات الذهنية مع التدريبات الجسمية تؤدي إلى أفضل النتائج وإلى أفضل أداء ..

فقد كشفت إحدى الدراسات في جامعة «أكسفورد» عن أن القيام بعملية التخيل قبل التعلم في أي نشاط يحسن التعلم. فقد طلب من مجموعة من الأطفال في إحدى المدارس الابتدائية ممارسة التخيل والخيال والتصور قبل الاختبار، بينما تم اختبار مجموعة أخرى فقط دون تخيل. وكانت نتائج المجموعة التي قامت بالتخيل أعلى من الأخرى، والرجح أن التعلم للبنى على العقل «البريك جنسن»

وتطبيقات هذه التقنية لا حصر لها، وسوف أذكر بعض الأمثلة:

« بالنسبة للطلبة المقبلين على الامتحانات، نوصيهم قبل الامتحان بمدة أسابيع بالآتي: عليهم بتخيل أنفسهم في تلك الامتحانات وهم يؤديونها بسهولة ويسر واسترخاء، وسوف تعينهم تلك التقنية بإذنه، تعالى، على أداء الامتحانات بأفضل وجه ..

« كلما نتجح كثيراً مع الذي يريد أن يخفف من وزنه .. فعليه أن يتخيل باستمرار - مع اتباعه للحمية أو نظام صحي معين - جسمه في وزنه المثالي، وكيف سوف تكون الحياة أفضل في وزنه الجديد .. وكيف سيؤدي الأعمال بحبيبة وطاقة.

« كلما تستخدم أيضاً للتدريب الذهني، فمثلاً .. الذي ينتظره عرض تقديمي أمام جمهور غفير أو حضور معين، وتنتابه بعض الشكوك والقلق والتوترات، فهذا العلاج مجرب، فقط عليه أن يتخيل نفسه وهو يؤدي ذلك العرض بصورة ممتازة، يبريزها ذلك العضو.

كثرة التخيل، تدرب العقل اللاواعي على الموقف المستقبلي، والذي يغلب عليه التوتر والقلق. وما إن يقدم ذلك الموقف، إلا وقد تعود الجهاز العصبي عليه، فيكون الأداء على أكمل وجه.

والسؤال الآن: كيف يمكن لنا أن نستخدم الخيال في حفظ القرآن الكريم ؟

إننا سوف نستخدم أسلوب التخيل، ليشحذ هممنا لحفظ القرآن، لنلهب هزيمتنا عند تقاعسنا عن

الحفظ، ليزيد شغفتنا لحفظ كتاب ربنا، إلنا، للأسف، نقيّل على القرآن وحفظه، ثم نقفّ الهم،
وتتوّد العزائم، وإن هذا والله لداء مضال ...

ومن أهم العلاجات لذلك الداء، هذا التخيّل

فكيف يمكن تصوره ؟

أولاً، قبل جلسة الحفظ :

قبل بدء جلسة الحفظ سنقضي بضع دقائق - خلال الأسابيع - لتخيّل، فيها الآتي :

- لحظة انتهائنا وتحقيق حلم حياتنا بختم القرآن الكريم.
- سوف نتخيّل تلك اللحظات الجميلة حيث النفس مطمئنة، فتمرّها السعادة، وتعلوها النشوة والفرح بهذا الإنجاز العظيم.
- نتخيّل الأمل والأصحاب وهم يهاكسون لنا هذا الشرف العظيم.
- نتخيّل حياتنا بعد انتهائنا من حفظ القرآن كاملاً وقد اختلفت تماماً، حيث أصبح خلقنا القرآن وأسهلّ حياتنا كما نحب ونتمنى، أصبحنا قدوات يحتذى بها في المجتمع.
- نتخيّل عند مفارقة هذه الدنيا واستيثاقنا بملائكة الرحمة، نبشّروننا بروح وريحان، ورب وارض غور غضبان.
- نتخيّل عند دخولنا إلى قبورنا، تلك القبور الموحشة، وقد أضحت روضة من رياض الجنة والقرآن الكريم أنيس لنا في تلك القبور.

صاحبنا القرآن في الدنيا، فصاحبنا في قبورنا ..

- نتخيّل عند قيامنا من قبورنا، والناس يوم القيامة في هم وغم وكرب، ويلجأ العرق الكثير إلجاماً، ونحن نعيش وننورنا بسعير بين أيدينا، ينال علينا، يا أمل القرآن، يا أمل الله وخاسته، وقد لوتينا كتابنا باليمين، فنقول للخلق أجمعين:

﴿ هَؤُلَاءِ الَّذِينَ كَذَبُوا ۖ إِن كُنتُمْ إِلَٰهَٰتٌ مِّثْلِي سَيَكُنْ لَكُمْ آسَٰتُكَمْ يَوْمَ الْقِيَامَةِ ۖ وَأَنتُمْ مُكذَّبُونَ ۚ ﴾

• ونرى أنفسنا وقد ألبسنا حلة الكرامة ونأج الكرامة وينادي علينا ويقال لنا : اقرأ وارتق ورتل، نتخيل أنفسنا، ونحن نبدأ بقراءة القرآن الكريم بسهولة ويسر، بكل آية نقرأها ترتقي بها درجات في الجنة بين الدرجات والتي تليها ما بين السماء والأرض.

• نتخيل لحظة دخولنا الجنة، ويقال لنا: ﴿ كُفُوا وَلِقُوا هَيْبَتَنَا أَنْتَقَدُ فِي أَوَّلِهِمُ الْفَالِكُ ﴾ (الحاقة ٢٤) نرى قصورنا في الجنة، نرى أنا نسيج في أهازج الجنة، نتخيل تلك المنازل، ونبتسم، ونستبشر، ونحسن الظن برب العالمين، ونتمنا بالخير، إن شاء الله.

ثانيا- قبل النوم.

• وقت مثالي للتخيل، دقائق للتخيل قبل النوم، تعزير العقل اللاواعي في أثناء ساعات النوم على تخيل تلك المراتب، التي تحدثنا عنها سابقا.

• عليك بشرب الماء، ثم أغمض عينيك، مع بعض التنفس العميق، ثم تخيل بعض تلك المراتب، الدرجات العلى، الأجر والثواب، النعيم المقيم، الشفيع يوم القيامة، الأليس في القبر.

• تلك الدقائق العديدة في التخيل قبل النوم، تطبع في العقل اللاواعي في أثناء النوم صور جميلة، لأجر حافظ القرآن، تلك الصور، تتردد في عقلك أثناء نومك، فتستيقظ وأنت أكبر، معك حفظ القرآن الكريم.

ثالثا- بعد كل صلاة

• يمكن أيضا تطبيق هذه التقنية، بعد كل صلاة، خصوصا في أول أيام الحفظ .. فلي الصلاة من الطاقة الروحية والإيمانية الشيء الكثير، والتخيل بعد الصلوات يسر باستغلال تلك الطاقة وذلك الأمثل.

الهدف من تخيل تلك الأمور - مروراً والحكايا

أن النفس بطبيعتها - وبإعجاز من إبليس - تفتر بعد الحساس، وربما تترك الحفظ، وبكلمة أكثرنا من تخيلنا .. بحيث نرى القرآن أنهى لنا في قلوبنا، نوراً لنا يوم القيامة، نرى أنا نقرأ ونرتل ونرتقي في درجات الجنة، نرى متعدينا في الجنة، نرى التعميم للقيم .

هذا الخيال من شأنه أن يرفع من حبنا وشغفنا لحفظ كتاب الله، من شأنه أن يشجع هممنا لنتم كتاب ربنا، من شأنه أن يجعل النفس تتوق أكثر، ولا تصبر حتى تتم حفظ وردها ذلك اليوم أو ذلك الأسبوع.

إن عقلك اللاواعي لا يفرق بين الحقيقة والخيال، فيعد برمةً ستطبع تلك الصور في مغازن الذاكرة، وستكون جزءاً لا يتجزأ من شخصيتك، فلا ترى نفسك إلا وأنت حافظاً لكتاب الله، لا يهنا بذلك إلا وقد ختمت كتاب رب العالمين حفظاً.

تلك الصورة الذهنية تدفعك إلى المزيد من بذل الجهد في الحفظ، ستزيد من سرعتنا لحفظ الصفحات من المصحف الشريف، ستزيد من شغفنا وحبنا لحفظ كتاب ربنا ما حيينا.

إنني أوصي بكل شئ من صاحب هدف ما، أن يتخيل تحقيق هذا الهدف مراراً وتكراراً، يتخيل نفسه رأي العين، وهذا الخيال سيدفعه لتحقيق الهدف.

حفظ القرآن الكريم لهو أسمى أهداف حياتنا... هو حلم حياتنا

وإنني أوصي معلمي ومحفظي القرآن، الذين يدرسون أطفالنا في حلق التحفيظ، أن يستخدموا هذا الأسلوب مع أطفالنا، فيحببواهم بالقرآن، فيذكرون أبناءنا بالأجر والثواب لحافظ القرآن، يذكرونهم برضا رب الأرباب، هذا الرب الذي أعطانا من التعميم ما لا يعد ولا يحصى . يرسمون لهم صورة في أذهانهم لتعيم الجنة، ويبدأ برغبوتهم في حفظ كتاب الله.

والعقل إذا شعر بلذة ذلك الأمل، أقبل عليه، وتعلق به، ودأب على فعله.

إننا للأسف، نرى الكثير من مدرسي القرآن الكريم، يستخدمون أسلوب الغلظة والمطالبة مع أبنائنا، فيحرمون الأبناء القرآن الكريم حتى ولو حفظوه ...

﴿ وَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَحِيطَ الْغَنَىٰ ۖ إِنَّ هُوَ سَرِيعُ الْحِسَابِ ۚ ﴾



إن مدرسي ومحفظي القرآن الكريم - ونحن أيضا مكابله
وأهيات - تقع هذه المسؤولية على عاتقنا، مسئوليت ما
أعطيناها من مسئولية. وما أجابها وما أشرافها في نفس الوقت
- أن نربي أبنائنا بحفظ كتاب الله، أن نحبهم في كلام
وهم، أن نجلس معهم في كل وقت وحين، نقرأ معهم القرآن،
نحفظ معهم آيات الذكر الحكيم.

نريد أبنائنا أن يحفظوا القرآن الكريم ؟

دعهم يرونا - مكابله وأهيات - ونحن نحفظ كتاب ربنا.
دعهم يشاهدونا ونحن نقرأ آيات الذكر الحكيم أثناء الليل وأطراف النهار
دعهم يجلسوا معنا في ذلك الوقت،
دعهم يقرأوا معنا. دعهم يحفظوا معنا.

القوة الحسنة، هي أكبر دافع على تربية أبنائنا على حب القرآن الكريم.

مكلمنا تقاعست عن حفظ كتاب رب العالمين ، عليك بتغيير مراتب ودرجات حفظة القرآن الكريم.
مكلمنا فارت من حفظ. وذلك اجلس مع نفسك، تخيل تلك المؤلف، قل لنفسك، لماذا أردت فيما عند
الله ؟ هل فعلا أستحق لقب أهل الله وخاصته ؟ ألا أريد الشفاعة يوم القيامة ؟ ألا أريد الدرجات في
الجنة ؟

ثم قم وانتعش، واستعد بالله من الشيطان الرجيم، وأقبل على حفظ القرآن الكريم بشغف وحسب.

المر الخامس

تحفيز الحواس الخمس

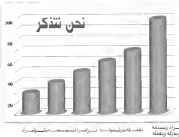


لنن نتذكر

- ٢٠ / من الذي تقرأ.
- ٣٠ / من الذي تسمعه.
- ٤٠ / من الذي تراه.
- ٥٠ / من الذي تلمسه.
- ٦٠ / من الذي تفتحه.
- ٩٠ / من الذي تراه وتسمعه وتلمسه وتفتحه.

النتيجة:

كلما كثرت الحواس في عملية التعلم، كلما تذكرنا بطريقة أفضل



إن الشخص الذي يتعلم يبدأ من أعم مبادئ التعلم الحديث:

إن هذا الابداء الهام للمذاكرة والتعلم السريع أسميته:

عملية تحفيز الحواس الخمس

كل منا يمتلك حواساً خمس، إلا أن كل منا يفضل حاسة على الأخرى في عملية التعلم والمذاكرة:

- فمثلاً الشخص الذي يفضل التعلم بالصور والأشكال والألوان، يعتمد على حاسة البصر بشكل رئيسي في التعلم.
- والشخص الذي يحب سماع الأصوات المختلفة بطيقات مختلفة ونغمات مختلفة يعتمد اعتماداً رئيسياً على حاسة السمع في عملية التعلم.
- وهناك من يعتمد على الأحاسيس والاشاعر وتجربة الأمور والحركات، يعتمد اعتماداً على حاسة اللمس والتذوق والشم، وجميعها في ما يعرف بحاسة الإحساس.

فالشكل منا حاسة معينة ونسبته يعتمد عليها في التلقي، إلا أن قوة التعلم والحفظ والذاكرة تتضاعف عند تحفيزنا لتلك الحواس معا في عملية التعلم.

ولكن كيف ؟

من أبسط تلك التقنيات ما يعرف بنظرية مؤشرات العين.

العين مرآة العقل، عند تحريكها يمينا أو يسارا، فإنها تشير إلى معلومات في نهاية الأعمدة عن تخزين شكل تجربة أو فكرة من ذاكرات الإنسان -

والشكل الآتي يوضح تلك المؤشرات :

مؤشرات العين

الإحساس



التخيل البصري



التذكر البصري



التحدث مع الذات



التخيل السمعي



التذكر السمعي



ولنستعرض بصورة سريعة تلك المؤشرات، والاعتماد بالتذكر - إن تلك المؤشرات لمن يكتب بيده

اليمنى، أما بالنسبة للأشخاص الذين يعتمدون على اليد اليسرى، فالوشرات والاتجاهات بالعكس تماماً.

• تذكر بصري :

عندما يتذكر الإنسان صورة ما، فإن بصره عادة ما يهتج إلى أقصى اليسار، فمثلاً عند سؤالي لكم: تذكروا أيام المدرسة، في المرحلة الابتدائية، ما مكان لون جدار المدرسة عند تذكركم تلك الصورة، فسوف تلاحظون أن العين تتجه إلى أقصى اليسار.

• تخيل بصري :

عندما يتخيل الإنسان صورة ما، لم تكن في ذاكرته، فإن بصره يتوجه إلى أقصى اليمين، مثلاً : تخيل سيارة جناحين، البصر سوف يتجه إلى أقصى اليمين.

• تذكر سمعي :

عندما يتذكر الإنسان صوت ما، فإن بصره يتجه إلى منتصف اليسار - مثلاً : تذكر صوت نشيد الصباح أو النشيد الوطني

• تخيل سمعي :

عند ما يتخيل الإنسان صوت ما، فإن بصره يتجه إلى منتصف اليمين، تخيل صوت لم يكن في الذاكرة أصلاً، فمثلاً، كيف سيكون صوتاً باللغة الصينية، أو بلهجة مكي ماوس.

• الشاعر والأحاسيس :

عندما يمر الإنسان بمشاعر ما، أو بأحاسيس معينة، فإن بصره يتجه إلى اليمين أسفل.

• تحدث مع الذات :

عندما يتكلم الإنسان نفسه، فإن بصره يتجه إلى أسفل اليسار.

إن تلك النظرية مهمة جداً، هي عملية الحفظ القياسي والتذكر بصورة أفضل، لأنها سوف تساعد، وكيف تمسك الصحف؟ وكيف نحتفظ؟ وكيف نسترجع ذلك الحفظ ؟

كيف نمسك للصنف



إن العين وموشراتها ستقودنا إلى الطريقة التي سنقوم بها بمسك الصنف. والهدف الاستراتيجي أن نقوم بدمج وتحفيز حاسة البصر والسمع والأحاسيس وللشاعر عند حفظ شكل أية وبذلك نتمكن من تذكرها بصورة أفضل تصل إلى ٩٠٪.

الطريقة الأفضل

بمسك الصنف أمام الوجه 15 درجة أعلى يسار العين اليسرى بحيث يكون الوجه مستقيم، ويمكن العين تكون نامرة أعلى اليسار (موقع التذكر البصري)، موقع الصنف هو موقع التذكر البصري، أما بالنسبة لمن يكتب بيده اليسار فيمسك الصنف ٤٥ درجة يسار العين اليمنى.

هذه الوضعية تتيح للعين تذكر واسترجاع الصفحات بطريقة بصرية أفضل إن شاء الله.

خطوات الحفظ

الخطوة الأولى: امسك الصنف يسار العين اليسرى (موقع التذكر البصري)

الخطوة الثانية: خذ نفسا عميقا.

الخطوة الثالثة: اقرأ السطر الأول وأنت تنظر إليه والعيان تنظران أعلى اليسار.

اقرأ بصوت وبتنغم، تسمعه أنت، قم بترتيل الآيات، قال الرسول ﷺ « ليس منا من لم يتغن بالقرآن » روح السرى جعل صوتك بالقرآن، استخدم نبرات مختلفة، طبقات صوت مختلفة، وفي ذات الوقت، دقق في الآيات، في أشكال الحروف، في الألوان، تخيل أن الآيات، ثلاثية الأبعاد.



التذكر البصري

اقرأ السطر مرة واحدة، وحسن على يقين تام بأنه قد حفظ.

والتي أفضل أن نحفظ ككتاب الله سطرًا سطرًا.

هذه صفحة القرآن، خمسة عشر سطرًا، كل سطر يحتوي على ١٠ إلى ١٥ بكلمة.

العقل البشري يفهم الأهداف المحددة (سواءً نشروا ذلك في سطر آخر من أسرار الحفظ).

السلوك تقريبا متساوية، حفظها يستغرق نفس الوقت تقريباً.

العقل البشري يحب التعميد، في كل مرة، نحاول أن نحفظ سطرًا واحدًا فقط، وإتمام المعنى، فيمكن زيادة كلمة أو كلمتين على السطر، أو إقصاء كلمة أو كلمتين منه، حتى يتم المعنى ويفهم، والفهم أيضا مهم جدا لعملية الحفظ بمرز قياسي.

إننا بذلك نحفز حاسة البصر مع السمع لمضاعفة سرعة التفكير والحفظ.

الخطوة الرابعة - خذ نفسا عميقا.

الخطوة الخامسة : انخفض رأسك وانظر أسفل اليمين وهي منطقة الشاعر والأحاسيس، وسمع الآية من حفظك.



والذي يكتب يده اليسرى،
انظر إلى أسفل اليسار

الشاعر والأحاسيس

إن الهدف من النظر إلى أسفل اليمين، وفي منطقة الشاهرو الأساسيس، هدفنا أن نخشع بالآلية والتدبير بها، الخشوع والتدبير مهم جدا، إننا ننظر للأسفل في الصلاة، لأن ذلك يساعد على الخشوع.

إننا لا نذرف الدمع في الدعاء أو في قراءة القرآن، نلاحظ أن أعيننا تتجه لأسفل، ذلك الاتجاه يساعدنا في تدبير الآيات وحضور القلب ومغاء الذهن، فكما يساعدنا على الدخول في مرحلة الألفاء، للرحلة الأولى للتعلم.

فعند نظرك أسفل اليمين، اقرأ الآية التي حفظتها على صدرك.

تلك هي الخطوات الخمس للحفظ بطريقة تحفيز الحواس الخمس.

وهي ملاحظة الآتي :

• النفس العميق - من أهم الأمور التي تعين على الحفظ بزمان قياسي - التتفيس العميق قبل قراءة وحفظ شكل آية، إن ذلك النفس، فكما أوضحنا سابقا في باب آخر، يقطع حبل الانفصال السليبي، يخلص النفس البشرية من التوتر والتلق في ذلك الحين، يساعد على الدخول في مرحلة الألفاء، مرحلة التعلم للثانية، يهيء العقل لاستقبال الذكرك الحكيم، يحسن الذهن من التشتت، يزيد نسبة التركيز في الحال، ويقوي الذاكرة.

• شكل تلك الأمور مهمة جدا، إلا أردنا أن نحفظ بزمان قياسي ونسارع الآيات بطريقة أفضل من الطرق التقليدية.

• دقق النظر في الآيات - مواضعها - ألوان العكاملات، تطبيقاتها ثلاثية الأبعاد، وهذا التطبيق مهم جدا بالنسبة للمعنى.

• «فالعين البشرية قادرة على تسجيل ٢٦ ألف رسالة بصرية شكل ساعة - وهو رقم كبير عندما نقارن فيه، تخيل ٢٦ ألف عملية ورقية نقدية (من مختلف بلاد العالم) موضوعة على الأرض، ولدى مخك القدرة على تسجيل شكل واحدة. حوالي ٨٠ / ٨٠ من المعلومات التي يستوعبها المخ معلومات بصرية، وفي الواقع فإن شبيكية العين مرتبطة ب ٨٠ / ٨٠ من الألياف العصبية الموجودة في المخ» بحسب مؤلف كتاب التعلم المبني على العقل».

• لا تنس أن تتنغم بصوتك عند القراءة الأولى للسطر ، أن تنغم الصوت له أثر كبير في الحفظ.

• استخدم يدك اليسرى في رفع المصحف ولا تتجه بوجهك نحو اليسار، الوجه يبقى في وضعية الاستقامة ولكنها العنق هي التي تتجه أعلى اليسار.

• لا أحيذ مسك للمصحف بالطريقة التقليدية، والتي غالباً ما يحكون للمصحف أسفل الوجه، هندها يحكون الإنسان معرضاً للحديث مع نفسه، ونحن نتكلم مع أنفسنا ٥٠٠٠ كلمة في اليوم، والخطاب مع النفس يؤدي إلى السرحان، وإلى التشتت، ولتشغال العقل يفر الحفظ، مما يجعل عملية الحفظ بصورة صغيرة.

بعد حفظ السطر الأول

• نأمر بحفظ السطر الثاني كما فعلنا بالسطر الأول.

• بعد الانتهاء من حفظ السطر الثاني.

• يتم قراءة السطر الأول والثاني من الحفظ، معاً قبل الانتقال إلى السطر الثالث، وذلك لربطهما معاً، فالقاعدة في هذا الباب تقول :

ربط الآيات بعضها ببعض مقدم على حفظ آيات جديدة

الربط أهم من الحفظ الجديد، وتكون وضعية الرأس إلى أسفل مدمض العينين حاضر القلب.

• نأمر بحفظ السطر الثالث على حدة، ثم يتم تسميع السطر الأول والثاني والثالث معاً، ويمكننا مع جميع السطور.

يرجى ملاحظة الآتي:

١. عند توقفك عن أية بسبب نسيانها فلا تفتح المصحف إلا بعد إحدى المملوئين .

• حاول تذكر صورة المصحف ، بأن توجه عينيك نحو أعلى اليسار ، (تذكر بصري) .

• حاول تذكر الصوت وذلك بأن توجه عينيك نحو منتصف اليسار (تذكر سمعي)

• إذا لم تجد تلك الخطوات نفعاً ، يمكنك بعدها أن تفتح المصحف لتذكر الآية ، مهم جداً أن لا تعود عقلك على فتح للمصحف .

• إن كمل كملته في المصحف محفوظة في العقل للأواعي ، وآية استرجاعها ليست بالصعبة إذا تعلمنا كيف نخاطب عقولنا بطريقة أفضل .

3. احفظ كل نصف صفحة على حدة ، تقسم الصفحة لنصفين ، واحفظ كل نصف على حدة بأن ترصد أول سطر مع السطر الذي يليه إلى السطر السابع أو الثامن .

وذلك لحكمة ، إن عقولنا عادة ما تحفظ أول ما تحفظ ، أول معلومة وآخر معلومة ، فالعقل يركز كثيراً على البدايات والنهايات . أول انطباع وآخر انطباع ، أول الخطبة وآخر الخطبة ، والتركيز ينخفض بينهما .

عند تقسيمنا للصفحة عند حفظها إلى جزئين ، نكون قد ركزنا على بدايتين ونهايتين ، مما يعني قدرة أفضل لاسترجاع تلك السطور .

4. يمكنك أن تمسك المصحف عند موقع التذكر السمعي ، أو منطقة الأتركيكيز (العين) تنظر إلى الأمام ، إن شعرت بتعب العين من وراء النظر أعلى اليسار ..

تلك هي القواعد الرئيسية لتلك المصحف والحفظ ، جربها ، وإن شاء الله سوف ترى العجب العجيب في سرعة الحفظ وسرعة الاستذكار .

وعلى الموقع www.majdiobaid.com ، سوف ترى معاصرة كاملة لتلك الطريقة بالصوت والصورة ، ولاتنس عند حفظ القرآن الكريم ، الاعتقاد الثام واليقين بقدراتك العقلية التي منحك إياها رب العالمين ، أحسن الظن بالله عز وجل ، دوماً ، استشعر مراتب جملة القرآن الكريم ، تطيل نفسك يوم

القياس، يشفع لك القرآن، تخيل نفسك يقال لك اقرأ وارتل، تخيل نفسك تسعد أعلى درجات الجنة.

ذلك التخيل بعينك، إن شاء الله، على الحفظ.

ما الذي تنتظر؟ ابدأ الحفظ الآن.



الفصل الرابع

أسرار حفظ القرآن ... التطهيرة



الممر الثامن المراجعة



المراجعة ... وما أدراك ما المراجعة !

المراجعة الدائمة ... تثبيت الحفظ .

المراجعة الدائمة ... أهم من الحفظ .

المراجعة الدائمة ... هي الحفظ .

القرآن أشد ثقلًا من ثقلت الإبل في عقلها .

فلا يقل قاتل بأننا حفظنا القرآن ككتاباً ، والحمد لله ، ولا نحتاج أن نراجعه .

- ففي الحديث : إذا قام صاحب القرآن فقرأه بالليل والنهار ذكره، وإذا لم يقرأه نسيه، روى مسلم
- وفي الحديث أيضا : إنما مثل صاحب القرآن كممثل صاحب الإبل العقلة، إن عاهد عليها أمسكها وإن أطلقها ذهبت، روى البخاري ومسلم
- إن كسل من حفظ القرآن يعلم علم اليقين بأنه إذا لم يراجع حفظه باستمرار فإن الحفظ يتفكك،
- إننا مع القرآن الكريم في رحلة، رحلة تستمر من المهد إلى اللحد، رحلة تستمر إلى آخر الحفظات حياتنا،

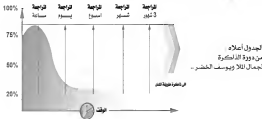
ورفيق الدرب في هذه الرحلة القرآن الكريم ومراجعته هي صمام الأمان لتلك الرحلة.

إن دراسات الذاكرة الحديثة كشفت لنا الكثير عن الذاكرة وطرق المراجعة، وسوف نعيننا، بإذن الله تعالى، على المراجعة الفعالة.

لمراجعة الذاكرة

التكرار منا يقضي الساعات الطوال في الحفظ والذاكرة، ثم يمكث شيف بعد ساعة أو ساعتين أو يوم أو يومين أن معظم ما حفظه قد نسيه.

ودعوني أخبركم بسر من أسرار الذاكرة:



بعد سماعنا لعلومه ما، أو مشاهدتنا لعرشه ما، أو حفظنا لدروسنا.

تعدن نئسي 80% من حقفنا خلال ساعة إلى 24 ساعة

المادة 10: لا يجوز للمحكمة أن تصدر حكمًا بغير ما تقدمت به النيابة العامة.



نحن نفقد ٨٠ / مما نسمعه أو نشاهده أو نحفظه خلال ساعة إلى يوم قمتلا ، بعد حفظنا للصفحة من القرآن خلال جلسة ما ، في أقل من يوم ، سوف نسيب علينا استرجاع ٨٠ / من ذلك الحفظ .

ففي بداية حفظي للقوانين الصكوك - قبل نحو أكثر من خمس وعشرين عاما - وكنت أسقط بالمطرق التقليدية، كنت أقضي ما يعادل 20 إلى 45 دقيقة في حفظ الصفحة، وكنت أسقط في الصباح الباكر، حتى إذا انقصف النهار وراجعت حفظي في الصلاة السرية كنت أدركت أن معظمه قد تفر.

والعلم يعرف السبب إلا بعد دراسة ذلك السبب في ذاته كما يعرف السبب في ذاته بعد دراسة ذلك السبب في ذاته.

المسألة الأولى: ما هو دور الدولة في التنمية الاقتصادية؟

إن عقل الإنسان يعمل بمبدأ الأولويات، فمثلاً عند حفظ القرآن يحفظون العقل موحياً توجيهياً مكلفاً للحفظ، وعند تركه والانشغال يفورف العقل البشري يرى أن الأولويات الآن ليست للحفظ وإنما للمشاكل الأخرى، فيقوم بتجديد ملفات أخرى لكي يتعامل مع الظروف الجديدة، وسلف الحفظ يتأخر قليلاً.

عن أبيه القاسم بن محمد عن الحسن بن علي بن فضال عن

أنك إذا قضيت ما يربو عن 10 دليقة في حفظ الصفحة، أو قضيت عشر دقائق بعد ساعة إلى يوم بعد اثنين، 100 بما حفظته.

ولذلك كانت أقول مراراً وتكراراً.. لا تستغرقوا وقتاً طويلاً، في يادى الأس، في حفظ الوجه من المصحف، الحفظ يثبت بمراجعة ما تم حفظه مراراً وتكراراً.

الآن دعنا نعود إلى الجدول السابق لأسميته البالغه في المراجعة:

بعد حفظنا لصفحة من المصحف مثلاً - أو حفظ أية معلومة أو استذكار درس للمرة الأولى - هناك خمس مراجعات يجب أن تتم حتى يثبت الحفظ، وينتقل إلى الذاكرة طويلة المدى، ويصبح الحفظ على اللسان:

١. المراجعة الأولى بعد ساعة من الحفظ.
٢. المراجعة الثانية بعد يوم من الحفظ.
٣. المراجعة الثالثة بعد أسبوع من الحفظ.
٤. المراجعة الرابعة بعد شهر من الحفظ.
٥. المراجعة الخامسة بعد ٣ أشهر من الحفظ.

بعد خمس مراجعات، المعلومة تنتقل إلى الذاكرة طويلة المدى، وتكون حاضرة للاسترجاع في أي وقت - وهذا الجدول عام يصلح تطبيقه على شكل ما يراه حفظه.

واتي أنصح الطلبة والمعلمات على أن يتبعوا هذه القاعدة في دراسة المواد الدراسية، بحيث يتعدوا أوقات مساعدة بين المراجعات لتثبيت المعلومات.

ولقد قمت بتعديل القاعدة السابقة لكي تناسب أكثر مع شدة تغلغل القرآن على النحو الآتي:

١. المراجعة الصباحية

احرص على مراجعة الصفحة على الأقل سبع مرات.
أثناء حفظك لوردك اليومي (مثلاً صفحة في اليوم) - وأقترح أن يتم الحفظ أول الصباح - بعد الانتهاء من الحفظ، راجع

- عند تشغيل السيارة للذهاب للعمل في الصباح الباكر .. خذ وقتاً وراجع حفظك قبل مرور ساعة على حفظك.
- اقرأ بحفظك الجديد في الصلوات السرية (صلاة الظهر والعصر)
- عند تشغيل السيارة في طريق العودة من العمل.
- في صلاة النوافل وعند قيام الليل.
- في كل حين، مثلاً عند انتظار إشارات المرور، عند انتظار طبيب الأسنان، عند انتظار الصلاة، وهكذا ..
- قبل النوم.
- عند الاستيقاظ من النوم.

والانتس القيام ببعض تمارين التنفس والاسترخاء قبل الشروع في مراجعة أي حفظ.

وأهم تلك المراجعات السابقة الثلاثة الآتية:

١. المراجعة الأولى : قبل مرور ساعة على الحفظ : لا تترك حفظك الجديد لأكثر من ساعة بدون مراجعة .. إن هذه المراجعة لها حكم كبير الأثر في تثبيت الحفظ.

٢. المراجعة الثانية : قبل النوم : إن من أهم المراجعات للحفظ، مراجعة قبل النوم. فقبل نومك احرص بكل الحرص على أن يحكون مراجعة حفظك همك الأول، ولا تتم إلا وأنت قد راجعت الحفظ، حتى يتسنى للعقل اللاواعي تكراره وتثبيتته طوال مدة النوم، وعند استيقاظك ستعده حاضرًا لك إن شاء الله.



• إن الدراسات أثبتت أن للنوم خاصية مميزة في تثبيت الحفظ، ففي إحدى الدراسات تم تقسيم مجموعة من الأطفال إلى مجموعتين، وتم إعطاء كل مجموعة ١٠٠ معلومة للحفظ، ومن ثم ذهبت المجموعة الأولى للعب، وذهبت المجموعة الثانية

للنوم، وعند انقضاء اليوم، فهل اختيار واحد فيه، بأن المجموعة التي ذهبت للعب استخرجت ما يقارب الـ ١٥ معلومة فقط، وأما المجموعة التي ذهبت للنوم فقد تمكنت من استخراج ٥٦ معلومة. فاستنتجت الدراسة بأن النوم بعد المذاكرة من أهم عوامل تثبيت الحفظ.

• يقول مؤلف كتاب التعلم المبني على العقل: «ويعتقد أن النوم يمنح المخ فرصة التنظيم معلوماته - إعادة ترتيب الذاكرة الكهربائية، وتنظيف البقايا، والحفاظ الذهني للأشياء الغريبة على المخ واستيعاب الأحداث الانفعالية».

• يصعب يمكن القيام بتلك المراجعة في أثناء قيام الليل، ومكعبتين من قيام الليل، تراجع فيها حفظ اليوم - سيكون إن شاء الله لنا، نور على نور.

• إني أنصح نفسي وإياكم، إلى الحدادنا على تلك السنة الموصدة ..

• قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَتْلُوا الْقُرْآنَ لِقُرْبَىٰ﴾^{١٧} .
﴿اسْتَقْبِلْ عَلَيْهِ قَوْلًا نَّيِّبًا﴾ (الزمر: ١٠)

• هناك علاقة وطيدة بين قيام الليل .. والقراءة الحكيمة، ويمكنه مدرسة تتعلم فيها ترتيب القرآن، والتلذذ بتلاوته، مدرسة كلمات زاد رسول الله عليه الصلاة والسلام، لاستقبال القرآن ﴿اسْتَقْبِلْ عَلَيْهِ قَوْلًا نَّيِّبًا﴾ (الزمر: ١٠)، استقبال هذا الكلام العظيم، العظيم الشأن، الرفيع القدر.

• ففي الحديث: ﴿شرف المؤمن قيامه بالليل﴾ (رواه الحاكم وصححه الألباني).

• قال تعالى: ﴿كَلِمَاتٌ نَّجِيحَاتٌ تَذَكِّرُنَّ﴾ (الزمر: ١٧).

• وقال أيضاً: ﴿أَلَمْ تَرَ أَنَّهُ أَلْهَىٰ سَاجِدًا يُحَدِّثُ أَخْوَاضًا رَّحِمَةً رَّبِّهِ أَلَمْ تَعْلَمْ أَنَّهُ يُخَوِّفُ لِمُنَازَعَةٍ يُخَوِّفُ لِمُنَازَعَةٍ لَا يَخَافُونَ رَبَّهُمْ أَنِ يَذَّكَّرُوا أَتَنْسَوْنَ﴾ (الزمر: ١٨).

• وقال أيضاً: ﴿تَتَجَلَّىٰ سُرُورُهُمْ فِي الْمَصَاحِفِ يُذَكِّرُهُمْ رَبَّهُمْ حَقًّا وَنَسُوا مَا رَزَقْنَاهُمْ يُنْفِقُونَ﴾ (سجدة: ١٦).

• فما جزاء أولئك في ظننا ... قال تعالى: ﴿كَلَّا قَلَّمْ نَحْنُ مَا أَلْهَيْنَا عَنْهُمْ مِنْ فَحْوٍ جَزَاءً يَكُونُ﴾ (سجدة: ١٧) ...

• الله ليكن، أخفوا صلاتهم عن الناس، فاحفظ الله أجركم، وسوف تقرب به أعينهم في الدنيا والآخرة، إن شاء الله ..

• والله إنه لشروط، وإنها لتواتر لا ينالها إلا أصحاب الهمم العالية.

• فقط وحكمته، تقرأ بهما حفظك الجديد لذلك اليوم، تثبت ذلك الحفظ أيما تثبيت.

• فني الحديث قال الرسول ﷺ : أفضل الصلاة بعد الفريضة قيام الليل : يومه سلم

• قال الرسول ﷺ : من قام بعشر آيات لم يكتب من العاققين ، ومن قام بمائة آية كتب من القانتين : رواه المنذم وسماه الأمامي

• قيام الليل، سبيل لنا، لاستشعار آيات الذكور الحكيم بقلوبنا.

• ﴿ وَرَبِّكَ تَعْلِيمٌ رَبِّكَ تَعْلِيمٌ ﴾ تَزِيلُ رُوحَ الْآلَمِ ۖ عَنْ قَلْبِكَ يَكُونُ مِنَ السُّبُوحِ ۖ الشعراء : ١١٢ - ١١١

• نزل القرآن على قلب الرسول ﷺ ، فكان خلقه القرآن، وقرأنا القرآن ولم يجاوز حناجرنا، ضاعنا وأضعنا.

• قيام الليل، معين على قراءة القرآن بتدبر، وحضور قلب.

• فقط وحكمته، وإنه ليسير على من يسره الله عليه ..

٣. المراجعة الثالثة : عند الاستيقاظ من النوم : أيضا من أهم المراجعات

لا تبدأ بحفظك الجديد، دون مراجعة حفظ اليوم السابق - وهكذا رأينا في الجدول السابق، إن المراجعة بعد يوم من حفظ المعلومة من أهم الأمور التي تعين على التذكر الطويل الذي

يجب أن لا تقل عدد المراجعات لذلك الحفظ عن ٢ على أقل تقدير، مع الانتباه إلى ضرورة سماع الآيات طوال اليوم عن طريق الأشرطة أو الـ CD ، والأفضل سماع حفظ الأسبوع، طوال ذلك الأسبوع.

فإذا افترضنا، أننا سوف نحفظ خمس صفحات في ذلك الأسبوع، سوف نسمع تلك الصفحات طوال



الوقت في حلنا وترحالنا في أثناء قيادتنا للسيارة - إنه من ضمن الأمور الجارية - فسماع الآيات يقوي ويثبت الحفظ أيضا.

وسوف أفرد فصلا لاحقا عن كيفية الاستماع بطريقة عملية أكثر.

المراجعة الأسبوعية :

يجب تخصيص يوم للمراجعة أسبوعيا، ومن الأفضل أن يكون

- يوم أجازة، وعند مراجعة تلك الصفحات، فعلينا اتباع خطوات الاسترخاء، والدخول في مرحلة التأمل الإيجابية، والتفكير، يجب أن نقضي من الأقل دقيقتين، للتهيئة قبل الشروع في مراجعة حفظ الأسبوع، لما لذلك من عجب الأثر، في استرداد جميع تلك الصفحات من الذاكرة.

والأفضل أن تتم مراجعة حفظ الأسبوع في حلقة للحفظ، الحفظ مع الجماعة والتواصي بالحفظ. الأسبوعي له أكبر الأثر في التصبر على الحفظ واستمراره. وفي الحديث (إنما يأكل الذئب من الغنم القاصية ..) رواه أحمد وأبو داود والبيهقي عن النبي صلى الله عليه وسلم، وهذا الله مع الجماعة.

وكما سنوضح في خطة الحفظ في السبوع التاسع، فإن هناك يومان في الأسبوع للمراجعة، يوم لمراجعة حفظ الأسبوع، ويوم لمراجعة الحفظ القديم.

المراجعة الشهرية :

لا يترك الحفظ القديم لأكثر من شهر من غير مراجعة، لذلك أقترح أن يخصص يوم الجمعة لمراجعة الحفظ القديم، ولذا زاد الحفظ عن عدة أجزاء، يتم تقسيمه على أكثر من جمعة.

ومضان : شهر المراجعة السنوية



رمضان شهر القرآن... ﴿ شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنْزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ ﴾ سورة البقرة: 185 . تستغل هذا الشهر في المراجعة، فيجب أن تخصص أوقاتاً أكثر لمراجعة الحفظ القديم، ورب العزة يعيننا على ذلك، إن شاء الله.

القرآن شديد الثقل: ﴿ وَلَقَدْ كُتِبَ فِيهِ الْغَيْبُ ﴾ سورة الحديد: 3 . والي والله، أعلم حقائقاً، حفظوا الصحف معنا، وليكنتم تركوا المراجعة لانشغالهم بأمور الدنيا .. وما لبث الحفظ أن ثقلت منهم، فإن الله وإنا إليه راجعون، ولا حول ولا قوة إلا بالله ..

المراجعة الدائمة هي المفتاح لتثبيت الحفظ.

المراجعة الدائمة .. ما هيئنا.

القرآن .. دوما معنا ..

القرآن .. مشروع حياتنا ..

القرآن قريبنا في الدنيا، وأقربنا في قبورنا، وصاحبنا يوم القيامة.

ألا إن سلعة الله غالية، ألا إن سلعة الله الجنة.

فلنبذل الأوقات ونحصد منها الجنة،

﴿ وَالَّذِينَ كَفَرُوا مِنْ أَهْلِ الْكِتَابِ لَيَعْلَمُنَّ أَنَّهُ لَفِي الدَّعْوَةِ كَمَا أَنَّهُ لَفِي الدَّعْوَةِ ۚ ﴾ البقرة: 62

فلنصبر ولنحسب ..

﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اصْبِرُوا وَصَابِرُوا وَرَابِطُوا وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴾ آل عمران: 100

المر التاسع

حدد هدفاً وضع خطة



إذا فشلت في التخطيط فقد خطعت للفشل

إن أهم الأمور التي تميزك على تحقيق حلم حياتك بحفظ مكتاب الله، هو أن تضع خطة واضحة للحفظ. إن معظمنا للأسف لا يحسن التخطيط بل

إن أكثر من 97% من البشر ليس لديهم خطة مكتوبة لأهدافهم في الحياة

إننا لو عقدنا العزم، مثلاً، على السفر في الصيف إلى بلد للسياحة لتضييق الساعات والأيام في التخطيط والاتصال والبحث عن أفضل أو أرخص وسائل الطيران، وأفضل الفنادق ووسائل التنقل والأماكن التي سوف نزورها.

إننا نقضي هذه الساعات الطويلة في التخطيط لسفر بسيط، فما بالنا لا نخطط لسفر حياتنا، فحياتنا عبارة عن سفر طويل نهايته إلى جنة أو إلى نار والعباد بالله، إلا أننا لا نحسن التخطيط لذلك السفر وتلك الرحلة. فمعظمنا ليس له رسالة ورؤية واضحة في الحياة أو أهداف إيمانية، تملوغيته، اجتماعية، مالية، مهنية، صحية محددة.

معظمنا يعيش حياة مرمية .. مرمية على النوم ثماني ساعات، والعمل ثماني ساعات أخرى، وضياغ الثماني ساعات للتقنية في فيل وطاق وكثرة السؤال وإضاعة المال، ثم نصل إلى نهاية أعمالنا ونقول: أين ذهبت الأيام والسنوات، وبها لبت الشباب يعود يوما.

ولسان حالنا يقول: ﴿ رَبِّ ارْجِعُونِي ۚ لَعَلِّي أَعْمَلُ صَالِحًا فِيمَا كُنْتُ ﴾ (البقرة: ٢٥٠ - ٢٥١)

حكما أشرت فإن الدراسات أثبتت بأن أكثر من ٩٧٪ من البشر ليس لديهم خطة مكتوبة، فجامعة هارفرد قامت بسؤال ١٠٠ طالب من طلبة الماجستير السؤال التالي: هل لديك خطة مكتوبة للعشر سنوات القادمة؟

٩٧٪ قالوا لا، ٢٪ فقط قالوا نعم، وبعد ١٠ سنوات قامت هارفرد بتقصي هؤلاء المائة فوجدت أن ٢٪ قد حققوا معظم أهدافهم التي كتبوها قبل ١٠ سنوات، وأنهم يملكون من آفاق عشرة أضعاف الـ ٩٧٪ الآخرين. حكما أنهم - وهذا هو الأهم - نفسيا أفضل وفي سعادة أكثر.

وقد أثبتت الدراسات أن الأهداف المحددة الصعبة أدت إلى أداء أفضل مقارنة بالأهداف السهلة البهيمية وبالنسبة لحفظ القرآن الكريم فإن وضع هدف واضح وخطة واضحة تتطلب الأمور الاتية:

١. يجب أن يكون الهدف إيجابيا

أي لا يصاغ بصيغة النفي ... فمثلا، يمكن أن يكون الهدف «لأريد أن أحفظ القرآن الكريم» وليس «لأريد أن لا أنسى القرآن الكريم».



إن الكثيرين منا، للأسف، يعيشون حياتهم بصفة تلقى، فهم يعرفون ما لا يريدون، ولكنهم لا يعرفون ما يريدون، فمثلاً يقول القائل: أنا لا أريد أن أكون فقيراً، أنا لا أريد أن أكون غنياً، أنا لا أريد أن أكون وحيداً، وهم في النهاية يحصلون على تلك النتائج وفقاً لقانون الفيزيقي: «العقل اللاواعي لا يعرف أن ينفي الفكرة، فمثلاً لو قلت لك ألا تفكر في شجرة زرقاء، أوجوك لا تفكر في شجرة زرقاء، أنت الآن تفكر في ماذا؟ في شجرة زرقاء، العقل لا يستطيع أن ينفي الفكرة بعد الإيعاء بها.

وأقول وبالله التوفيق: إن الهدف لكس يتحقق، بإذنه تعالى، يجب أن يكون إيجابياً يحتوي على جملة ما يريد الشخص مثلاً:

• أريد أن أحفظ القرآن الكريم.

• أريد أن أكون غنياً.

• أريد أن أكون سعيداً.

يمكن مع الناس الذين يعرفون ما يريدون في هذه الحياة الدنيا، تسجج، بإذنه تعالى.

٢. يجب أن يكون في الوقت الحاضر.

سر آخر من أسرار تحقيق الأهداف باستخدام القدرات العقلية التي تملكها، يجب أن يبالغ الهدف في الوقت الحاضر، بمعنى آخر عند صياغة هدف ما يجب عدم استخدام كلمة سوف أو حرك السين قبل الفعل فمثلاً: « لا تتل سوف أحفظ القرآن الكريم، ولكن قل: «أنا أحفظ القرآن الكريم»، أو: « أنا أحفظ القرآن يومياً »، أو: « أنا بعدد حفظ القرآن الكريم ». فكلما سوف، تسوف تحقيق الهدف، فتصبح كمثل يوم تقول، سوف أحفظ، وبعد شهر تقول سوف أحفظ، وبعد سنة تقول سوف أحفظ، فالعقل اللاواعي لا يدرك أهمية الهدف ما دام بصيغة المستقبل.

مثال:

• أنا أحفظ القرآن الكريم، بإذنه تعالى.

• أنا ألتزم بصحة جيدة.

• أنا سعيد.

٢. لماذا تريد ؟

بدأنا هذا الكتاب بسؤال وهو : لماذا تريد حفظ كتاب الله ؟ وأسأل هذا السؤال في بدايت كل دورة الحفظ القرآن. إذا لم تكن الأسباب قوية وعظيمة فلن يتم تحقيق الهدف، وأوردت الكثير سابقاً عن درجات ومنازل الحفاظ وذلك ليزداد استعارتنا بأهمية الموضوع.

إننا لم نحفظ إلى الآن لأن (لماذا) لم تكن كافية ؟

لراجع وراجع الأسباب الحقيقية بالنسبة لك ؟ لماذا تريد أن تحفظ القرآن الكريم ؟ لكتبتها، ودمها صباح مساء، حتى تتعلق بكل ذرة في جسدي بهذا الهدف. وحين تفكر عن تحقيق هذا الهدف لراجع واقرأ تلك الأسباب حتى تقوى عزيمتك بصورة أفضل. فالهدف لكي يتحقق يجب أن يكون خلفه أسباب حقيقية لا زياء فيها ولا شك.

٤. حدد النتيجة بالتحديد.

ماذا سوف ترى وتسمع وتشعر عندما تحقق الهدف ؟ لرسم صورة لشخصك وأنت في أبنك وفي أجمل صورة عندما تحقق الهدف.

ما الذي تراه ؟

من هم الأشخاص الذين سوف تحتفل معهم ؟ أين يكون هذا الاحتفال ؟

يا ترى ما الذي سوف تحس به عند حفظك الكتاب الله كاملاً ؟ ما مقدار الفرح والغبطة ؟

ما مقدار ثقتك بنفسك ؟ تقديرك لذاتك ؟ احترامك لنفسك ؟
ما الذي سوف تسعده ؟ وكيف سيكون حوارك الداخلي مع نفسك ؟
ما الذي سيقوله الآخرون هناك عند تحقيقك لحلم حياتك ؟

ارسم تلك الصورة الجميلة وتخليها باستمرار حتى تصبح على تحقيق هذا الحلم. لكي تتحقق
أحلامنا، علينا أن نحكم من الخيال ونستمتع به في كل وقت وحين.



قد يمكن قياسه

الهدف لكي يتحقق يجب أن يكون قابلاً للقياس. مثلاً شخص يقول لي إن هدفه أن يكون
غنياً، فأقول: وكيف تعرف حين تحققك للهدف أنك فعلاً حققتهم؟ حكم تريد بالتحديد لكي
تصبح غنياً ؟ هل مليون دينار سنوياً مثلاً، أو مليون دينار شهرياً، أو مئة ألف أو أي. يجب أن تعرف
الهدف بالتحديد.

مثال آخر

أريد أن أكون سعيداً، فنقول له: وكيف يمكن قياس تحقيق الهدف؟ ما الذي يجعلك سعيداً ؟

للأسف تضعيع أهدافنا بالموسميات .. ومن ثم نتساءل لماذا لا نتحقق ؟ إن قدرتنا العقلية ... وبالذات عقلنا اللاواعي لا يفهم العنوميات، فعندما نقول أريد غني أكثر، مثلاً، نعلم أن ديناراً إضافياً ممكن أن يحقق الهدف أو عندما نقول سعادة أكثر، نعلم أن مجرد الاهتمام والضعف كعاقبة لتحقيق الهدف. والنسبة لهدفنا وهو حفظ القرآن الكريم، فإنه من السهل قياسه. إذ أننا لاحقاً ستحدد وردياً يومياً للحفظ، يمكننا من خلاله قياس تحقيق ذلك الهدف ..

٦- حدد الوقت

الهدف من غير تحديد وقت الانتهاء هو مجرد وهم. مجرد حلم
أن يتحقق. كمثل هدف يجب أن يربط بتاريخ إنجازة والانتهاء
منه.

مثال

أريد أن يحكون وزني مثالياً، إذا لم تحدد الفترة اللازمة لهذا
الهدف فلن يتحقق.



بالنسبة لحفظ القرآن الكريم كمثالاً، فعلى كمثل واحد منا أن يحدد فترة الشروع، ومتى بالتحديد
سوف ينتهي منه يجب عليك من الآن أن تحدد المدة التي سوف يستغرقها حفظ كتاب الله، هل سوف
يستغرق ٦ أشهر، سنة، ثلاث سنوات؟

وهذا السؤال لا أحد يملك الإجابة عليه إلا أنت.

إلا أنني سوف أساعدك بطريقة عملية، في نهاية هذا الفصل، إن شاء الله.

لا يجب أن يحكون ذاتياً

يجب أن يحكون هذا الهدف تابع من ذات الشخص، من ذاك هو هدفك أنت، هو حلم حياتك ليس هدف
لأرضاء والديك أو المجتمع أو الأسرة.

إننا، للأسف، نرى الكثير من الآباء والأمهات يرغبون أطفالهم على تحقيق أهدافهم الشخصية، فالأم تريد أن يكون ابنها عليها حتى تفتخر به أمام قريباتها وصديقاتها، والآب يريد أن يكون ابنه مهندساً، ولا اعتباراً لما عرّ وريعات ذلك الابن، حتى إذا اكبر ذلك الطفل وبلغ الثلاثين أو الأربعين من عمره اكتشف أنه لا يحب تلك المهنة أو تلك الوظيفة.

تشير الدراسات إلى أن أكثر من

84% من الموظفين يكرهون وظائفهم الحالية

هل تصدق ذلك؟ نعم، لأن معظمهم حقق أحلام غريهم، ولبوا رغبات أبنائهم وأمهاتهم، واني أناشد كل أب وأم أن يشركوا أطفالهم في تلك القرارات الضرورية، حتى نتجنب تلك الأسى المتكررة والعلاقات المهددة.

٨- حدد الثوار التي تريدتها والعوائق التي سوف تقابلها

الهدف من طرح عائق لتحقيقه ليس هدفاً حقيقياً، وإنما سميت أهدافاً وأحلاماً، لأنها صعبة المنال، وحتى نكون والعمير أكثر، يجب أن نتوقف قليلاً قبل البدء في الحفظ، لتحديد العوائق والصعاب التي من الممكن مواجهتها.

مثال

أهم عائق هو الوقت، الكثير سيخبرني بأنه ليس لديه وقت، وإن تكون هناك فائدة من البدء بالحفظ قبل تحديد الثوار التي سنعينها على التغلب على عامل الوقت.

ومن تلك الثوار:

أولاً: تحديد وقت مخصص للحفظ كل يوم.

ثانياً: الصحبة الصالحة ومراجعة الحفظ لدى حلقة أو شيخ، كلما سوف تذكر قريباً، واني أفردت فصلاً للعوامل المساعدة التي سوف تعيننا، بإذنه تعالى، على التغلب على معظم تلك العوائق.

٨. حدد تأثير تحقيق الهدف على البيئة المحيطة

أي وبمعنى آخر انتبه أن تقوم في حقوق من حولك، وأنت منهمك وأنت منهمكة في حفظ كتاب الله. حفظك لكتاب الله لا يقتضي هجرتك للعالم واعتزالك عن العمل. وحفظك لكتاب الله لا يتطلب منك أن تهمل حقوق زوجك وأطفالك يجب أن لا تتأثر البيئة المحيطة بتحقيقك لهدفك، حقوق الأشخاص القريبين منك، أعمالك اليومية، صحتك، تعاونك الرياضية، يجب أن لا تتأثر بتحقيقك لهذا الهدف.

٩. كتابته الهدف في شكل ممكن

سواءً من أسرار تحقيق الأهداف واستنهاض قدرات العقل اللاواعي.

اكتب هذا الهدف في كل مكان يصل إليه ناظريك

أجلب ورقة مقاس ٢٨ × ٤ بوصة ، اكتب على وجه الصفحة في المنتصف بالخط العريض وباللون:

لما أحفظ القرآن الكريم يلاذه تعالى

بتاريخ :-

حدد التاريخ بالضغط عند اقتناك من ختم القرآن الكريم. وحسب الصفحة الموضوع في هذا الكتاب . فالهدف هو ثلاثون شهرا باذن الله، الآن اقلب الصفحة واسكب خلفها، جميع الأسباب التي دفعتك لحفظ كتاب الله. ثم قم بتغليف هذه الورقة حراريا.

هذه الورقة ستكون معك، لا تفارقه ليل نهار، قم بقراءتها على الأقل ١٠ مرات يوميا، عند الصباح، عند النوم، عند تشغيل السيارة، عند الانتظار للصلاة، اقرأها صباحا ومساء، حتى تشبع نفسك وجوارحك بهذا الهدف.





أيضاً قم بعمل لوحة أكبر من تلك القصاصة والعصا على باب غرفتك، وأخرى على مكتبك، وثالثة على مقود سيارتك، وأخرى على جهاز الكمبيوتر، اكتبها والعصا في شكل مكان، حتى لا يبتلع هذا الهدف عن مكتبك.

إن لهذه العملية أعظم الأثر في توسيع الهدف في أعماق العقل اللاواعي حتى يصبح تحقيق هذا الحلم سمة رئيسية من سمات الشخصية.

خطة الحفظ المقترحة:



حفظ القرآن الكريم في ثلاثين شهراً إن شاء الله

- صفحة في اليوم - جلسة الحفظ لن تستغرق أكثر من ربع ساعة، إن شاء الله. هذا الوقت يجب أن لا يفسد، لا يستغل إلا للحفظ، ولا تمتد الجلسة فضول وقتك، وإلا فإنك لن تحفظ أبداً، التزم بهذا الوقت، مكمل يوم، ويلتزم بعد صلاة الفجر، أو أول الصباح الباكر.
- بعد حفظ الصفحة، تراجع ٧ مرات على الأقل، كلما أسلفنا في الفصل السابق.
- خمس صفحات في الأسبوع - الحفظ أيام العمل أفضل.
- يومي الأجازة، مراجعة.
- عشرون صفحة جزءاً كاملاً في الشهر.
- اثنا عشر جزءاً في السنة.
- ختم القرآن كاملاً حفظاً، إن شاء الله، في ثلاثين شهراً.

ولذي الهمة العالية، والطموح الكبير، يمكن أن يضاعفوا الحفظ يوميا، ويحفظوا القرآن كاملا في أقل من ذلك، فمثلا:

- حفظ صفتين في اليوم، تختتم القرآن - إن شاء الله، في خمسة عشر شهرا ..
- حفظ ثلاث صفحات في اليوم، تختتم القرآن، في عشرة شهور، وهكذا..

إلا أنني أقول دائما،

قليل دائم خير من كثير منقطع

فإذا أحسست بأن حفظ صفحة يوميا، كثير في اليوم، فعليك بالتوقف إذا، تختتم للصنف حفظا، إن شاء الله، في خمس سنوات المهم في الحفظ، هو الاستمرار وعدم التوقف، والالتزام بخطة الحفظ، والحفظ مع جماعة كحل ذلك يعني أنك إن شاء الله، على حفظ القرآن كاملا، وتحقيق حلم حياتك.

بادر الآن...

بادر بكتابة خطة الحفظ، حدد وقتا للحفظ اليومي، حدد مقدار الحفظ اليومي، حدد اليوم الذي سوف تحتفل بهتتم القرآن الكريم حفظا، اتصل باصدقائك وسمارك، أو جماعة المسجد، تكون حلقة الحفظ، اعادهم على الحفظ، ثم توكل على الله.

واستمتع بالرحلة، والوعد الجنة، إن شاء الله تعالى.



الفصل الخامس
العوامل المساعدة على حفظ
القرآن الكريم



انتبه... قبل أن تبدأ الحفظ



انتبه للأمور الآتية قبل أن تبدأ الحفظ

تصحيح القراءة مقدم على الحفظ

قبل الشروع في الحفظ، تأكد من تصحيح القراءة، وإني أنصح بالشروع في دراسة علم التجويد، وقد توفرت حلق العلم في أرجاء البلاد الإسلامية والله العمد، كما أنصح بالقراءة على شيخ حافظ قبل بدء الحفظ، إن من يحفظ على خطأ، يصعب التصحيح لاحقاً، ولكن لا أنصح بتأخير الحفظ إلى حين الانتهاء من دراسة التجويد، بل يشرع في الحفظ، ويتعين تصحيح القراءة، كما يمكن سماع أشرطة الشيخ المشاوي أو المصري قبل الشروع في حفظ أية صفحة - إن لم يدرس التجويد -

الاقتصار على طبعة واحدة من المصحف



هذه القاعدة مهمة جداً، إني أنصح بالمحافظة على الحفظ من طبعة واحدة من المصحف وعدم تغييرها، وإني لرى أن مصحف الملك فهد أو المصحف العثماني من أفضل الطبعات للحفظ، حيث تنتهي الصفحة مع نهاية الآية، ككل صفحة بها ١٥ سطراً، ككل جزء ٢٠ صفحة، مما يجعل عملية التخطيط للحفظ سهلة جداً، وكما أسلفنا العقل البشري يحب التوحيد في التخطيط ..

• لون صفحة المصحف يؤثر على الحفظ، يفضل استخدام المصاحف ذات الصفحات الصفراء أو الخضراء، وتجنب الخلفيات البيضاء، إن من أسوأ الأمور للحفظ بالنسبة للعقل البشري: الكتابة السوداء على الصفحة البيضاء، إن الدراسات أثبتت بأن معدل الاستيعاب والفهم والأسرجاع يزيد باستخدام خلفيات ملونة، حكماً أن هناك دراسات تثبت بأن علاج صعوبة التعلم يمكن باستخدام خلفيات ملونة ..



• المصحف ذو الحفائفة الملونة أفضل، فقد أثبتت الدراسات أن معدل الفهم والحفظ والأسرجاع للعلومات سهل مع الحفائفة الملونة، وأفضل أحد الحفائفة المصاحف الآتية:

• المصحف الذي يكتب فيه لفظ الجلالة باللون الأحمر ..

• مصحف التجويد الذي يحتوي على ٦ ألوان ..

• ما يسمى بالمصحف الموضوعي، والذي فيه خلفية الآيات ذات الموضوع الواحد بنفس اللون ..

- المصحف المحفظ - أول كلمة في كل آية باللون الأحمر، مصحف رائع .. يساعد الحفاظ على معرفة الآيات بسهولة ويسر.
- المصحف العشار، مصحف ملون، عند القراءة فيه، تفوح رائحة زكية منه، مصحف رائع لأنه يستغل حاسة الشم في عملية الحفظ، وهذا مفيد جدا في عملية تعزيز الحواس.
- القاعدة في هذا الموضوع، كلما كثرت الألوان في الصفحة، كلما كان الحفظ أسرع والاحتكاك أفضل. ويمكن الاستفادة من هذه القاعدة في تعليم الأطفال باستخدام الكتب الملونة أيضا.

حجم المصحف

الأفضل حجم كف اليد، على أن يكون سهل الحمل، يحمله الرجال في جيوبهم، وتحمله النساء في حقائبهن.



- ونصح بشراء خمس نسخ على الأقل من ذلك المصحف، بحيث يكون مصحف في البيت، مصحف في غرفة النوم، مصحف في السيارة، مصحف في العمل، مصحف في الجيب، يجب أن يكون المصحف في متناول اليد، سهل الوصول إليه.
- كلما أخبركم، نحن هدفنا حفظ القرآن الكريم كاملا خلال السنوات القليلة القادمة، إن شاء الله .. وعليه، من الأمور المهمة على الحفظ، القراءة في كل أن وفي كل حين، لذلك كان لنا توفر المصحف في جميع الأماكن التي فرنا لها في يومنا وليتنا، بحيث إن تسلى لنا قراءة القرآن ومراجعة حفظنا، فالمصحف أمامنا.
- الدراسات في إدارة الوقت تشير، إلى أن الإنسان يقضي ما بين 2- إلى 6- من حياته في أعمال روتينية، ويقضي ما معدله 1/2 من حياته في أعمال ثانوية، فليستغل تلك الأوقات في حفظ القرآن.

• احمل القرآن معك، وسأخبري، بإذن الله، الوقت الكثير الذي يتوفر في اليوم والليلة للحفظ.

اختيار وقت الحفظ

إن اختيار وقت الحفظ من أهم عوامل نجاح الحفظ وثباته وسرعة تذكره، فأفضل وقت للحفظ هو بعد الفجر أو في الصباح الباكر. دراسات الذائكرة تثبت بأن الزمن في هذا الوقت تركيزه أقوى، ما لا يقل عن ١٥ / مما عداه من الأوقات الأخرى، وفي الحديث (اللهم بارك لأمتي في بكورها)، يوم الاثنين واليوم

الجمعة واليوم واليوم واليوم واليوم

تجنب الحفظ في الأوقات الآتية



بعد الأكل

إن البعض منا، للأسف، يعيش ليأكل، وليس العكس، إن الأكل طير الصبح هو العدو الأول للتعلم والحفظ، فلا تذاكر أو تحفظ بعد الأكل مباشرة، لأن تركيز الجسم كله يحكون على هضم الطعام، ومعظمنا يأكل بلا حساب، التظاهر على الأقل ساعتين أو ثلاث.



بعد الانتهاء من العمل

نحن نقضي في المعدل ٨ ساعات يومية في العمل ونحكون بعدها متعبون جدا .. فأفضل تجنب هذا الوقت، لمرح استعادة نشاطنا.

ساعات الليل المتأخرة

إني أتصح أولاً بالنوم للهكرلاً له من أقر على تجديد خلايا الجسم والتخلص من السموم. فكما أن له الأثر الكبر في مكافحة تقدم العمر والشيخوخة للهكرلاً.

تجنب السهر ولا تبدأ حفظك الجديد في ساعات الليل المتأخرة. فكما يمكن الحفاظ بعد القيلولة على أن لا تزيد مدة القيلولة عن ٢٠ دقيقة، وإلا أصبحت نوماً منهكاً.

الربط مقدم على الحفظ

ربط الآيات بعضها ببعض مقدم على حفظ آيات جديدة. تأكد من أنك تربط كل آية بالتي تليها ولا تبدأ حفظك الجديد إلا وأنت متأكد من قوة ربط الآيات ..

لا تتجاوز سورة حتى تربط أولها بآخرها

لا تبدأ حفظ سورة جديدة حتى تسع السورة كاملة، وتربط أولها بآخرها، وذلك مهم جداً لتثبيت حفظ تلك السورة وفهم معانيها ..





العناية بالمتشابهات

من أهم تحديثات حفظ المصحف كمالاً أن تتقن حفظ الآيات المتشابهات، والقرآن الكريم غني بها، فمثلاً تكررت قصة موسى في أكثر من سبعين موضعاً في القرآن، وآيات تلك القصة في سورة الأعراف تتشابه كثيراً مع آيات سورة الشعراء، ومما ذكره الحافظ الحكيم التي تعنى بالمتشابهات، مثلاً كتابه (الإنجازات للتذكير الحفظ بالآيات للمتشابهة الألفاظ).

وقد هداني ربي إلى طريقة رائعة في المتشابهات، وذلك عن طريق الحفظ بالسماع، وسوف أقبل في الفصل القادم هذا الموضوع، إن شاء الله.



تحديد نسبة الحفظ كل يوم

يجب أن تحدد نسبة الحفظ لكل يوم، عقلك اللاواعي وقدراتك العقلية تنهم التحديد وتكرره العمومات، ولا تتم تلك الليلة إلا وقد ختمت حفظ اليوم سواء كان ٧ صفحات أو ٧ أسطر.

لهم هو تحديد نسبة محددة للحفظ لكل يوم، ولا تجاوز مقررك اليومي حتى تجيد حفظه تماماً.



أبدأ بحفظ السور التي تحب أن تحفظها

يسألني الكثير: هل نبدأ الحفظ من سورة البقرة وآل عمران أو نبدأ من نهاية المصحف، جزء عم وتبارك ؟ فأجيب: أبدأ بحفظ السور التي تحب أن تحفظها وسكنت تترقب بحفظها منذ زمن بعيد، فمثلاً: أبدأ بسورة مريم، أو ملة، أو يس، أو الفرقان، أو يوسف، أو النجم، أو الرحمن.

قم باهداء قائمة بتلك السور، استمر في حفظها، لمدة شهر أو شهرين، أبدأ بالسور المكينة، فهي أسهل في الحفظ، وتحتوي على الكثير من القصص.

آيات القصص أسهل حفظاً من آيات الأحكام.. وذلك القدرة العقل على التخيل، تخيل الأحداث، وسكانه يراها رأي العين.

إن لهذه الطريقة أعظم الأثر في تشجيع الإنسان على التعود على الحفظ، بحيث يصبح أسلوبها تلقائياً، من سمات شخصية الإنسان.

فكذلك منا يحب الإنجاز، وكلما أنجزنا، كلما زادت ثقتنا بأنفسنا، والراغبة لحفظ تلك السور ستكون الوقود الكافي لبدءنا للاستمرار في الحفظ، وحفظ المزيد والمزيد، إن شاء الله.

بعد انقضاء هذا الشهر، أبدأ بحفظ جزء عم وتبارك ثم أبدأ بالبقرة وآل عمران والسور التي تليها.



كافئ نفسك بعد حفظ كل جزء أو سورة

هذا الهدأ جميل جداً، ويأذن الله سيعينك على الاستمرار في الحفظ، كافئ نفسك بعد حفظ كل صفحة أو سورة أو جزء الشتر لنفسك هدية معينة، وأهدأ بهديا غير مكلفة، مثلاً ، باقة ورد وأزهارها بالبريد ثم نقاداً باستلامها، اشتر لنفسك مثلاً شماغ أو عطري اشتر لنفسك هديا أو عطرا، وكلما حفظت أكثر مكافآت الهدية أكبر ومكافأ، ويمكن استخدام نفس الهدأ مع الأطفال حتى يحبوا القرآن الكريم.

إن أساس هذا الهدأ هو الآتي:

العقل اللاوعي بطريقة لا شعورية يقررنا لكل ما به لذة ومتعة، ويبعدنا عن كل ما فيه ألم، فمن طريق المكافآت الفورية والدورية يتم إرسال رسائل إيجابية لا وأعية إلى العقل مفادها أن في حفظ القرآن لذة ما بعدها لذة، وفرحة ما بعدها فرحة.

وإنني أذكر ثالثة من أن بعض مدرسي، أو محفظي القرآن يستخدمون الضرب مع أبنائنا لحثهم على الحفظ، أو يستخدمون الصراخ والصياح، قلنا منهم غفر الله لهم، أن في ذلك نقاداً، ولكن للأسف له من التأثير السلي ما الله به عليهم، حيث يرتبط الألم والضرب، بعقول أطفالنا بطريقة لا وأعية، يحفظ كتاب الله، فربما حفظوا مؤقتاً لتجنب الضرب والعقاب، ولكنهم بعد فترة سوف يتركوا الحفظ، خصوصاً حين يكبروا، وبعضهم ينتكس على عقبيه، ولا حول ولا قوة إلا بالله.

وإننا في رسول الله أسوة حسنة، فعلبه الصلاة والسلام، لم يرفع صوته قط، لأعلى زوجته، أو أبنائه وبناته، أو حتى على غلماناه.

إني أدعو لكل أب وكل أم وكل معلم أن يحببوا أبنائنا في حفظ كتاب الله، فيصفون لهم الثواب العظيم في الحفظ، ويشجعونهم عن طريق المكافآت العينية والمعنوية، فالطفل يدرك بكل ذلك في سن مبكرة جداً.

التزم بحلقة حفظ

إن في هذا الأمر اللهم جداً عظيم الأثر على استمرارنا في حفظ القرآن كاملاً، إن الالتزام بحلقة الحفظ من أهم المعينات على النفس الأمانة بالسوء وعلى الشيطان

(إنما يأكل الذئب من الغنم القاصية) وقال تعالى: ﴿وَقَارَؤُوا عَلَى الْكِتَابِ وَالتَّقْوَى﴾ ٢

أقول وبالله التوفيق، إذا لم يمكن لنا صاحب يحفظ معنا أو حلقة نسمع فيها، فإن نسبة نجاحنا في حفظ كتاب الله نسبة ضئيلة، وأنت القليلون جداً من الذين تمكنوا من حفظ القرآن كاملاً لوحدهم فلي معظم الأوقات تبدأ بالحفظ ثم ما نلبث أن نترك ونترك الحفظ ونشغل بحياتنا.

لذلك مكان لزماً، الالتزام في حلقة الحفظ، نجتمع واليومرة أسبوعية، نتنافس فيها على الحفظ، يشد بعضنا أزر بعض، يأخذ كل منا بيد أخيه إذا فتر، يحدد فيها بنسب الحفظ ويتم مراجعة الحفظ فيها لدى شرح حافظ، إن أمكن.

وإني حفظت القرآن كاملاً، بعد توفيق الله، بسبب حلقة الحفظ، دعيت إليها لما كان عمري ١٦ سنة، ورايت الشباب والشيخ يحفظون بهمة وعزم، وكانت قبلها لم أذكر يوماً في حفظ القرآن كاملاً، فقد حفظت ٤ أجزاء في سن مبكرة، وكانت أمي نفسي بحفظ المزيد حين أذكر، ولكن لم أتصور يوماً أن أحفظ القرآن كاملاً، إلى أن انضمت إلى تلك الحلقة ورايت الهمة العالية، والحمد لله، فإني إلى اليوم مدين لتلك الحلقة، بعد فضل الله وتوفيقه، يحفظ القرآن المكروم.



جلسة الحفاظ

خذ قسطاً من الراحة كل عشرين دقيقة

ومنه قاعدة مهمة جداً:

القدرات العقلية وقوة التركيز، تنخفض انخفاضاً شديداً بعد مرور عشرين دقيقة، من الحفاظ أو للامكثرة. وعليه، يجب أخذ استراحة قصيرة بعد تلك المدة مدتها دقيقتان إلى خمس دقائق.

استراحة يمارس فيها الإنسان الرياضة قليلاً، الشيء يشرب فيها الماء، يضحك فيها قليلاً، يتكلم مع شخص ما.

الهدف تجديد وإعادة شحن القدرات العقلية، فاللعب والضحك والسرحان يصيب العقل بعد تلك المدة. وهذه القاعدة أيضاً، ممكن أن يتم تطبيقها عند دراسة أو استذكار أية معلومة، أو عند الامكثرة للامتحان، فنوصي أبنائنا بأن يأخذوا قسطاً من الراحة كل عشرين دقيقة.

وقد رأيت بعض الدراسات التي توصي بأن تكون الحصص الدراسية، مدتها عشرين دقيقة بدلاً من عشرين دقيقة، اتباعاً لهذا الهدف.

آلية جلسة الحفظ

الخصائص السبعة الآتية مهمة جداً لتبيين الخطوات المتبعة في جلسة الحفظ

• أولاً: تحريك قليلاً، مارس بعض الرياضات، نشط الدورة الدموية.



المشاة البدني يهتد من معدل تدفق الدم للمخ، وسوف نغرد فصلاً في نهاية المكتاب عن أهمية هذا الأمر.

• ثانياً: حدد هدفاً للجلسة مثلاً، حفظ صفحة في مدة عشر دقائق، مهم جداً تحديد الهدف قبل جلسة الحفظ، القدرات العقلية، ستستجيب إن شاء الله.



• ثالثاً: اشرب الماء.

المكثور منا لا يشرب الماء بصورة كافية، فلا يغني شرب القهوة والشاي والمشروبات الغازية والعصائر عن شرب الماء، فالجفاف يؤثر سلباً على الحفظ والمذاكرة، وخلال خمس دقائق من استهلاك الماء تنخفض هرمونات التوتر بشكل ملحوظ، وسوف نطرد في نهاية المكتاب فصلاً عن هذا الموضوع أيضاً.



• رابعاً: اقرأ النصف صفحة قراءة سريعة حدد بداية الحفظ ونهايته، تأكد من فهم الآيات بالأجمال، ويجب أن نعرف أن التعرض المسبق للمعلومة يزيد من سرعة التعلم بحسب الدراسات في هذا المجال.





• خامساً : فتايل أحسن الظن برب العالمين، استشر خيرا، ثم انتم.

إن الابتسامه والضحك تحسن وظائف جهاز القناهه لمدة ثلاثة ايام، بحسب أبحاث الدكتور أوثر ستون من جامعة نيويورك، الابتسامه والضحك أيضا تقلل التوتر النخ والجسم، وتجعل الإنسان مؤملا لتلقي العلم.



• سادساً، قم بعملية الاسترخاء لمدة دقيقتين على الأقل ..

تضمن تلك العملية:

- تمارين التنفس العميق، من ٧ إلى ١٠ مرات.
- الإيماءات الإيجابية من الذاكرة والتركيز .. حكلم نفسك بطريقة إيجابية ..
- تخيل، متعمداً من الجنة، تخيل يقال لك: اقرأ وارق ورتل.



• سابعاً : ابدأ بالحفظ، باستعدام تقنية تخفيف الحواس.

• ولا تنس أن تأخذ قسطاً من الراحة كل عشرين دقيقة.



مكان الحفظ

+ الأفضل أن يختص بكل منا، مكاناً خاصاً في المنزل، أو المسجد للحفظ.

+ إن كثرة الحفظ في هذا المكان، إن شاء الله، سوف تؤمن العقل اللاواعي للحفظ، بحيث يحسون الدخول في مرحلة الألفاء، ليس بكثير.

+ ضوء المكان أيضاً يلعب دوراً هاماً في الحفظ، فلا يوجد أفضل من الضوء الطبيعي، فالضوء الصناعي يرفع مستوى هرمون الكورتيزول في الدم مما يحرق جهاز التنفس، ويؤدي إلى التوتر، فالأفضل الحفظ في الصباح الباكر، في مكان، يصله نور الشمس.



اغتنم المواسم

اغتنم رمضان في الحفظ، اغتنم فترة الصيف والإجازة الصيفية، اغتنم أوقات الحج أو العمرة.

اغتنم شبايك قبل هرميك اغتنم وقتك قبل شغلك

تلك المواسم، مواسم خير، إن شاء الله، يمكنك فيها أن تضاعف حفظك اليومي أضعافاً كثيرة.

إن شاء الله، تعينك جميع تلك الأمور، التي ذكرناها في هذا الباب، على حفظ كتاب رب العالمين، وتحقيق حلم حياتك.

احفظ المصحف ... دون أن تفتح المصحف



هل تريد أن تحفظ القرآن الكريم كاملاً، إن شاء الله، من غير عناء ولا تعب ؟
هل تريد أن تحفظ القرآن الكريم كاملاً، من غير تخصيص الأوقات الطويلة للحفظ ؟
هل تريد أن تراجع القرآن الكريم، بسهولة ويسر ؟
هل تريد أن تثبت حفظك لأيات الله، فلا يتزعزع أو يتفك ؟

الجواب

عليك بسماع القرآن ... سماع آيات الذكر الحكيم .. عليك سماعها كثيراً .. أثناء الليل وأثناء النهار، الكثير من مكتب حفظ القرآن الكريم الحديثة، تؤكد على أهمية سماع حفظك اليومي، أو الأسبوعي عدة مرات من شريط وكاسيت أو CD ، وهذا الأمر مهم جداً.

إلا أني حظرت هذه التقنية لتكون فاعلية، إن شاء الله.

ولكنني سوف أخبركم قبلها بقصة.

هل تودون سماعها ؟

لقد بدأت حفظ كتاب الله وأنا أبلغ تقريبا السادسة عشرة من عمري. في أثناء الدراسة الثانوية. وكنت أحفظ ٦ صفحات كل أسبوع. وأسمع تلك الصفحات في حلقة للحفظ عند نهاية الأسبوع. وكان وقتي المخصص للحفظ. الصباح الباكر. عندما كان يوصلني السائق إلى المدرسة. وكنت أراجع الحفظ أيضا في طريق العودة. وأحمد الله. فقد أتممت ما يقارب الثلاثة عشر جزءا بهذه الطريقة. لحين تخرجي من المدرسة.

إلا أنني واجهت مشكلة حقيقية عند التحاقني بالجامعة.



لقد بدأت قيادة السيارة بنفسي. ومعها ضاع الوقت المخصص للحفظ. وتعمرت كثيرا. فكنت أياما أحفظ بعد الظهر أو بعد العشاء. ومعها انخفض معدل حفظي إلى الصفحتين أو أقل في الأسبوع.

ولذا فكر حينها أنني واجهت صعوبة شديدة في حفظ سورة النحل. إلا أنني لما بدأت حفظ سورة الإسراء. اكتشفت أنني أحفظها فعلا. دون الحاجة لحفظها من الصحف.. فتعجبت جدا.



والسر وراء ذلك. أنني في تلك الأثناء أحببت كثيرا سماع الشيخ أحمد المعجمي. وقد أقيمت تسجيلاته كلها. وكنت أسمعها باستمرار. ولما سمعت بحفظ سورة الإسراء. وجدتني أحفظها عن ظهر قلب بصوت الشيخ أحمد المعجمي. فتعلمت من تلك العادة الطريقة الآتية في حفظ القرآن الكريم كلاما بطريقة السماع.

احفظ وأنت تسمع



إني أقترح عمل الآتي:

• اختر صوت قارئ يعجبك. ويفضل أن يسرع بالقراءة، على أن يكون في صوته خشوع وتغمغ.
وإني أقترح من القراء الآتية أسماؤهم

- إمام الحرم المدني سابقاً محمد أيوب
- إمام الحرم المدني عبد الرحمن السديس
- إمام الحرم المدني سعود الشريم
- إمام الحرم المدني داهر العتيقي
- إمام الحرم المدني سابقاً علي جابر، رحمه الله

- إمام الحرم المكي عبد الله الجبلي
- إمام الحرم سابقاً عبد الباري الشيبلي
- الشيخ عبد الله عياط
- الشيخ أحمد العجمي
- الشيخ محمد العيسوي
- الشيخ سعد الغامدي
- إمام الحرم المكي الشيخ عادل السكابراني
- الشيخ مشاري العفاسي
- الشيخ خالد القحطاني
- الشيخ عبدالعزيز الأحمد
- الشيخ أنس العمادي

• أختار لكل سورة قارئ بعينه

- مثلاً، البقرة بصوت السديس
- آل عمران بصوت الشريف
- النساء بصوت المعقلي
- المائدة بصوت محمد أبوب

- قسم السورة إلى أوصاف أحزاب، والحزب ١٠ صفحات، أي ككل خمس صفحات منفردة.

قلنا سابقاً مادام أن نحفظ ككل أسبوع خمس صفحات.

- نسمع تلك الصفحات الخمس على الأقل ٢٠ إلى ٢٠ مرة في ذلك الأسبوع، بصوت ذلك القارئ، وقد أثبتت تجاربي الشخصية، أنك إذا سمعت تلك الصفحات من قارئ ذي صوت مميز على الأقل ٢٠ إلى ٢٠ مرة، سوف تحفظ تلك الأوجه من ظهر قلب بصوت ذلك القارئ.

- لا تسمع لأكثر من ٥ صفحات في وقت بعينه، لا تدع المسجل أو الـ CD يجاوز تلك الصفحات، وإلا فإنك لن تحفظ تلك الطريقة.

- **داوم على وقت الحفظ صباحاً من المصحف،** فكما أسلفنا سابقاً، لا تترك ذلك الوقت، هذه العملية مهمة جداً في ربط الآيات ببعضها ببعض، وفي معرفة موقع الآيات في الصفحات، إلا أنك سوف ترى أنك لا تحتاج مكال ذلك الوقت في الحفظ، فالحفظ مثبت من طريق السماع.
- **في نهاية الأسبوع، راجعها،** واستجد، إن شاء الله، أنك حفظتها عن ظهر قلب بصوت ذلك القاري.

الهدف من جعلك تحفظ ككل سورة من شيخ يعينه هو الاتي :

الآيات المتشابهات:

- هي من الأمور التي نواجه فيها بعض الصعوبات عند حفظنا للقرآن الكريم، وحفظنا ككل سورة بصوت مختلف ... يسهل تلك العملية لتكامل صوت قاري بميزة عن غيره، وبالتالي تحفظ تلك الآيات من غير صعوبة إن شاء الله.
- **فإذا حفظت، مثلاً الأعراف بصوت الشيخ محمد أبو بوب،** وسورة الشعراء بصوت الشيخ الحيسني، فإن الآيات المتشابهة في السورتين لن تكونوا مشككة لأن الصوتين مختلفين.
- **تتمكنك هذه الطريقة أيضاً من معرفة مواضع الآيات في أية سورة من سور القرآن،** وهذا معضل الحريشكون منه كثيراً من الحفاظ.
- **يمكنك أن تختار نفس القارئ (حفظ أكثر من سورة، بشرط أن تكون نهايات الآيات في السور تختلف عن بعضها البعض،** مثلاً يمكنك أن تحفظ سورة مريم، وطه، والأنبياء، والأعراف بصوت قاري يعينه، ولتكن السديس،

الشيخ

إن نهاية الآيات في ككل سورة من تلك السور، تختلف عن السورة التي تليها، وبالتالي يمكنك أن تعرف الآية في أية سورة بمعرفة نهايتها.

مثال :

- مريم تنهي الآيات بكلمات مثل : «حكيما ، خيرا ، شقيا ، قسما ، شرقيا..
- بينما حله تنهي الآيات بكلمات مثل : «تشقى ، يطشى ، العلا ، استوى ، الثرى..
- والأنبياء تنهي بكلمات مثل : «معرضون ، يلعبون ، يبصرون ، الأولون ، يؤمنون..
- والأحرار، تنهي بكلمات : «حكيما ، خيرا ، وكيلا ، وحيدا ، مسطورا ، غليظا...

فيمكن أن تحفظ جميع تلك السور بنفس الصوت، لأن حفظ القرآن به ١٩٤ قارئ ليست بالمهمة العملية على الإطلاق ..

• ويمكنك أيضا أن تحفظ جميع سور جزء عم و جزء تبارك و جزء قد سمع جميع سور الجزء بصوت واحد.

• وإنني أوصي أن تختار قارئ القرآن الذي لا تستغرق قراءته للصفحة أكثر من دقيقتين، وذلك لكي يتسنى لك سماع تلك الصفحات أكثر عدد ممكن من المرات في فترة وجيزة، ولذلك ركزت كثيرا على أئمة الحرم، فهم يتمتعون بصوت شجي خاشع، وفي نفس الوقت يقرأون القرآن بصورة أسرع من غيرهم من غير إخلال في القراءة.

• فكما يمكنك حفظ المصحف كاملا، بصوت قارئ واحد بعينه فقط، أو مجموعة قليلة من القراء، لهم أن تكثر من سماع القرآن، فكثير من سماع وردك الأسبوعي.

إذا لم تستطع أن تقتطع من حياتك وقتا مخصصا تجلس فيه للحفظ، فليس لك عذر بعد الآن من أن تسمع تلك الصفحات المتعددة يوميا، وتحاول أن تحفظها، من غير جهد ولا تعب.



وإنني من خلال التجربة تمكنت من حفظ ١٢ صفحة من المصحف أسبوعيا بدون الحاجة إلى فتح المصحف - إلا في نهاية الأسبوع فقط، لربط الآيات بعضها ببعض وتثبيت الحفظ، لتأقصي إن وجد، وكانت في تلك الفترة أفرد السيارة مدة تبلغ تقريبا الساعة يوميا.

إن دراسات إدارة الوقت بينت أننا في العمل نتقضى أكثر من 500 ساعة سنوياً في السيارة. استغل ذلك الوقت في حفظ القرآن الكريم، وسوف يكون الحفظ سهلاً جداً، إن شاء الله.

والشيء العجيب أن الحفظ بهذه الطريقة في معظم الأحيان يكون أقوى من الحفظ التقليدي، وحتى مراجعة المصحف تتطلب بهذا أقل من المراجعة التقليدية.

فعندما سافرت لدراسة الماجستير في الولايات المتحدة الأمريكية، ومكثت فيها لمدة سنة ونصف، لم أتمكن خلالها من مراجعة حفظي لأنشطالي بالدراسة، إلا أنني لما رجعت وجدت أن معظم حفظي ثابت لم يتفقد، والحمد لله.

ويمكنك أيضاً، إن استحسنيت الفكرة، أن تسمع القرآن قبل وفي أثناء نومك.

فبعد قرابتك أنشكرك النوم، قم بتشغيل المسجل أو CD أو IPOD واسمع حفظك الأسبوعي وأنت نائم .. ومعظم أجهزة الـ CD الحديثة و MP3 PLAYER بها اختيارات يمكنك معها سماع نفس السورة تلقائياً عدة مرات وأنت نائم .

المهم هو استغلال أول 45 دقيقة من النوم، فتشير دراسات المخ والذاكرة بأن الإنسان يكون في مرحلة الألفا، والثيتا في ذلك الوقت، وهما من أفضل مراحل التعلم، مما يعني بأن العقل اللاواعي يتلقى ويستقبل المعلومات، كلما لو أنك مستيقظاً.

إنني أؤكد أجزم بأنك إذا سمعت القرآن وأنت نائم سوف تنتهي صياحاً والآيات مازالت تردّد في قلبك وسمعت.

كما أنني أنصح باستخدام IPOD أو أي جهاز مشغل MP3 بحيث يتم تخزين نسخ الحِكْمَرُونِيّة من كل سورة تحفظها لكي ترجع إليها دوماً، ويمكنك تحميل كثير من السور مجاناً بأصوات الحُكْمَرُونِيّين من أشهرها WWW.ISLAMWAY.COM



وإننا والله لفي عسر، قد أنعم الله به علينا الكثير، إذ اختارنا أن نعيش فيه، فأجدنا والأسبقين، لم يحطوا بتلك النعم، فأدوات العلم، التي تم اختراعها في عصرنا الحاضر، لمي خير معين على حفظ كتاب الله، حيث يمكنك الآن حمل جهاز IPOD في جلك وترجلك، في أثناء سيرك وسفرك، من غير جهد ولا تعب، فتحفظ القرآن، بإلانة تعالى، بيسر وسهولة.

لا حجة لنا، بعد الآن، إن لم نحفظ كلام ربنا

لا عذر لنا، في هجران القرآن الكريم

﴿ قَالَ الرَّسُولُ يُرَبُّرَ إِذْ قَرَىٰ أَتَّخَذُوا هَٰذَا الْقُرْآنَ مَهْجُورًا ۖ هَٰرُونَ ٢٠ ﴾

والله إن هذا الأمر ليسراً فقط انعقد النية بقلبك، اشتر جهاز IPOD أو MP3 PLAYER أو أجهزة الهواتف الذكية مثل IPHONE وهي متوفرة وبأسعار زهيدة، حمل الصحف مكانها، ثم اسمع، أثناء الليل وأطراف النهار، وسوف يعينك الله على حفظ كتابه، بأقل جهد.

﴿ وَلَقَدْ مَنَّاَ الْقُرْآنَ عَلَىٰ قَوْمٍ مِّنْ مَّا كُنَّا نَعْلَمُ ۚ هَٰرُونَ ٢١ ﴾

عوده لأنك على سماع القرآن الكريم
رطب سمعك بليال الذكرك الحكيم
نور بصرك وبصورتك بصفحات القرآن العظيم
اشف روحك، بالذي هو هدى وشفاء لا في الصدور.

فلنقبل على القرآن وحفظه، بأرواحنا، ولنخرج بذلك النعم التي أنعمها الله علينا

﴿ قُلْ يَٰأَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا هَذِهِ نَافِلَةٌ مِّنَ الْكِتَابِ ۚ مَن تَزِدْ عَلَيْهَا يُعْزَبْ عَنْهَا مِمَّا يُبَيِّنُ ۚ هَٰرُونَ ٢٢ ﴾

إتسم استبش، توبكل على الله، أكثر من سماع القرآن، تحفظه إن شاء الله، ولا تنس أن تدعو لكاتب هذه السطور.

الكثير من العادات السلوكية، التي أصبحت جزءاً لا يتجزأ من سمات شخصيتنا، عادات تؤثر علينا على الأمانة الذميمة والقدرات العقلية وبالتالي على الذاكرة وسرعة الحفظ.

- مضاعف النوم المتأخر.
- عدم ممارسة الرياضة.
- اتباع عادات غير صحية في الأكل.

جميع تلك الأمور، تؤثر سلباً على قوة الحفظ، وإخراج الآيات والتفكير. وسوف نقف في تلك الأمور في السطور الآتية.

أسرار النوم

هذا العلاج الرياضي، هذا الدواء الشافي، هذه المعجزة الإلهية:

﴿ وَهُوَ الَّذِي يَخْلُقُ لَكُمْ الشَّلَّ لَيْسًا وَأَنْتُمْ سُبَّكَا ۝ هَرَدًا ۝ ٥٧ ۝ ﴾

من أعظم نعم الله على بني آدم، نعمة النوم، لو علم الإنسان ما لأثر هذه النعمة على جسده وروحه، لشكر الله عليها صباح مساء، في النوم:

- تعيد الخلايا شحنها.
- تتجدد الطاقة الجسمانية والذهنية.
- تساعد هرمونات النمو في إصلاح وإعادة بناء الخلايا والأنسجة.
- تعيد الطاقة العضلية امتلابعا.
- جهاز المقاومة يعمل لمقاومة المرض.
- يتمتع الجسم بشكل عميق من الراحة.

ألا وإته، وللأسف، فرح في هذه النعمة القزحلون، ففريق يسهر إلى بعد منتصف الليل، وفريق يسهر إلى الصباح، وفريق ينام بعد الفجر. هؤلاء لم يفهموا هذه النعمة ولم يؤدوا حقها.

إن النوم أسرار وحكم، علمها من علمها، وجهلها من جهلها، فله أكبر الأثر على اللياقة الذهنية، وعلى الذائفة، فالتأخر الأمور الآتية، ستعيثنا، إن شاء الله، على الحفاظ على شباب عقولنا،

• يحتاج الجسم على الأقل إلى ٦ ساعات ونصف من النوم على ألا تزيد عن ثماني ساعات يوميا.

• المحافظة على روتين النوم، أي الذهاب إلى النوم في نفس الوقت يوميا، والاستيقاظ في نفس الوقت يوميا.

- الاستمرار في النوم أيام العطلة يزعج روتين النوم، الجسم لا يحتاج إلى الاستمرار من النوم إذا كانت تحافظ على ما تحتاجه منه يوميا.
- لا تسهر، يجب أن تكون في السرير على الساعة الحادية عشرة على أكثر تقدير.. وهكذا بمرور كل ما كان أفضل.
- ساعات النوم قبل منتصف الليل، ساعات حاسمة في تجديد خلايا الجسم والتخلص من السموم.
- لا تأكل الوجبات الكبيرة مع اقتراب وقت النوم.. إن هذا الأمر من الأمور التي تسبب عسر الهضم والسمنة على المدى البعيد، والأفضل أن يكون العشاء على الأقل، قبل النوم بثلاث ساعات.
- لا تذهب إلى السرير جائعا، تناول بعض المأكولات أو قتمر ما لذلك من أثر في تعزيز جودة النوم.
- القيلولة وما أدراك ما القيلولة، هذا السلوك السيئ.. الذي يعيد للجسم نشاطه وحيويته منتصف اليوم.
- إن أخذك ١٠ دقائق إلى نصف ساعة - على أن لا تزيد عن النصف ساعة - نوم له أثر كبير في تجديد النشاط لا نفق من اليوم.
- تجنب المشروبات المحتوية على كافيين، كالكافيه والشاي، واحكم الشيكولاتة، قبل وقت النوم بقليل.
- التمارين الرياضية مساء تسهل عملية النوم على أن لا تمارس قبل وقت النوم، ساعتين إلى ثلاث قبل النوم.



تجنب السهر

• عند شعورك بالأرق ، فاستكثر من ذكر الله تعالى ، وقراءة القرآن ، وقم بتمارين خفيفة في التنفس والاسترخاء .

• دووم على أداء النوم ، وبخاصة قراءة آية الكرسي فهي حصن وحفظ من الله ، تحفظك من الشياطين ، وكما نعلم فإن النوم يعتبر الوقت الصغرى .

﴿ كَلِمَةً يَتَّبِعُهَا الْإِنْسَانُ مِنْ مَوَدِّعَاتٍ فَأَلَّى تَارَكْتُمْ فِي مَوَدِّعَاتٍ يَتَّبِعُهَا الْإِنْسَانُ مِنْ مَوَدِّعَاتٍ وَتَرْكُهَا
الْأَمْرُ إِلَى الْإِنْسَانِ ﴾ سورة النجم ١٢

وقد تلقى الله في تلك الليلة ، فليكن آخر عملك في هذه الدنيا هي ذكره عز وجل .

إنما للأسف ، نرى الكثير منا يسهر ، نرى الكثير من شبابه ونشأته قد تعودوا السهر والتسمر أمام التلفاز لساعات طويلة ، وللأسف نرى طلاب ومطالبي الدروس في إجازة الصيف قد أومأوا السهر إلى الصباح ، وأصبح الأمر عادة والإفكار عليهم بدعة - إن السهر المستعجل هو من أحد أسباب الشبهوة بالحكمة ، والنوم المبكر والاستيقاظ المبكر فيه الخير لكل الخلق .

وكان هذا الأمر من سنن الرسول ﷺ ، وقد ورد في الحديث الصحيح على أنه ﷺ كان يحككه الحديث بعد العشاء ، وحينئذ قال : يا أيها الله لا تمسني في يحككها (أو بما معناه) ، وخير هذه الأمة من السلف الصالح والأولين ، حافظوا على هذه السنن .

لقد فهم السلف معنى :

﴿ وَجَعَلَ الْيَوْمَ لِمَا ﴾ وَجَعَلَ الْيَوْمَ لِمَا ﴿ وَجَعَلَ الْيَوْمَ لِمَا ﴾

فأمضوا يومهم في طلب الرزق ، واليهم في العبادة وقيام الليل وفي النوم ، وقد اختلط الأمر على الكثير منا فزاهم يعملون ليل نهار ، لا نهأ لهم عين بتوم ، يعبد لهم حيواتهم ونشاطهم ، ويزاهم وقد علت ملامحهم علامات التوتر والقلق والاكتئاب والتفرد والمصيبة وحتى عوارض الأمراض المزمنة .

فلنظم تلك المعاني والسنن التي فطر الله عليها البشر ، ولنؤد شكر تلك النعمة حتى نشكركها .

ثم مبكرا ، لتستيقظ مبكرا ، وتقبل على حفظ القرآن الكريم بحريّة ولشأه .

شرب الماء

نحتاج شرب ماء كافٍ كل يوم للحفاظ على مستويات الطاقة في الجسم والنخ، فالنخ مكون من 78 ٪ ماء، لذلك فإن شرب الماء بصورة كافية هو أمر أساسي للأداء الصحي السليم للخلايا النخ. وسلامة الخلايا، من أهم الأمور للذاكرة والتعلم وقوة الحفظ.



يفقد الجسم حوالي لترين ونصف من السائل في الوظائف اليومية للجسم العادي، وهذا يحتاج إلى التمثيل، لكن غالباً يغطي جسمك الشعور بالعطش لصالح الجوع، وعندما تشعر بالجوع فإن أخذ ككوب من الماء أولاً، غالباً ما يمكن أن يمنع ألم الجوع، فالماء يغطي الجسم طاقة طبيعية.

ويمكن امتصاص الماء فوراً بما يساعد على تشجيع البدن فور العمل:

- اطلب على شرب من اثنين إلى ثلاثة لترات ماء يومياً (ثلاثية إلى عشرة أكواب عادية، طوال اليوم).
- اشرب الماء قبل نصف ساعة من الأكل وتجنب الشرب في أثناء الأكل، إذ يتسبب ذلك في تأخير الهضم وامتصاص الأغذية.
- عند وجود صداع أو شعور بهبوط الطاقة خذ ككوباً من الماء أولاً، ولاحظ الفرق فيما تشعر به.
- عند أخذ مشروبات أخرى تجنب الكافيين في الشاي أو القهوة، وعليك بدلاً من ذلك شرب الشاي الأخضر، فهو يقوي جهاز المناعة ويعمل على حماية القلب وتخفيض ضغط الدم ويساعد على انعاش العقل والجسم.

قبل جلسة الحفظ، إن لم تكن سائماً،

عليك بشرب الماء

فالماء ينشط الجسم والعقل لاستقبال القرآن الكريم

ممارسة الرياضة

لماذا لا نمارس الرياضة ؟

لماذا لا نمارس الرياضة بانتظام ؟

ما الذي يدفعنا إلى إهمال هذا الأمر الهام ؟

لماذا لا نعطي هذا الأمر الأولوية في حياتنا ؟

خطر

تشير إحدى الدراسات إلى أن ٦٠٪ من النساء و ٦٢٪ من الرجال، من كل الأعمار، يشاركون بأقل من المستوى الموصى به للنشاط البدني.

هذه الدراسة هريئة، وأؤكد أنجزت بأن المشكلات عندنا أعظم.

فكمالذا لا نمارس الرياضة بانتظام ؟

الإجابة الشائعة: ليس عندي وقت.

وسوف أغربكم الاتي:

إننا لا نستطيع أن نتحمل تبعات عدم ممارسة الرياضة بانتظام.



• أظهرت الدراسات أن شخصا من بين كل ثلاثة أشخاص يكون عرضة للأزمات القلبية، بسببه عدم ممارسة ما يكفي من تمارين رياضية. التنبؤ بالدورة الدموية في القلب.

• والناس فوق الخمسين من العمر في مخاطر أكبر بكثير

التعرض للأمراض القلبية، ولكن فقط ٢٠٪ من ذوي العمر من ٥٠ - ٦٤ سنة ذوو نشاط مكافئ لإنقاذ حياتهم.

إنك تعاطل بحياتك عندما لا تعاصر الرياضة.

يعرضك ذلك للقتل الأول في العالم، الأمراض القلبية.

ففي المعدل تقتل هذه الأمراض شخص من مئة شخصين.



إنك تعاطل نسبة إصابتك بتلك الأمراض لعدم معاصرتك للرياضة؟

يقال في العرب: إن نصف وفيات العالم ممكن تجنبها، ونحن نؤمن أن:

﴿ لَيْسَ لَكَ حَقٌّ ﴾ (قرآن: ٢٨)

إلا أن للموت أسباب، وأشهرها، الأمراض القلبية.



لماذا تطامر بحياتك ؟ إذا كنت لا تستثمرت لحياتك، فمستور في حياة زوجتك من بعدك - أو حياة زوجك من بعدك، فمستور في حياة أبنائك من بعدك، لن تتركهم في المعدل يمكن أن يعيش الرجل إلى منتصف السبعينات، والمرأة إلى نهاية السبعينات، بإذنه تعالى، ونرى مع التقدم العلمي في الطب ارتفاع في معدل الأعمار، والمكثور من الدراسات تشير إلى أننا سوف نشهد تطوراً ملحوظاً في تلك المعدلات. ولكننا نقضي بأرديننا على حياتنا.

فوائد ممارسة الرياضة

- تقل عند الرجال نسبة فرص الإصابة بسرطان القولون بنسبة 67% للذين يمارسون الرياضة بشكل منتظم عن الرجال العاديين، وسرطان القولون هو السرطان الأسرع انتشاراً في العالم في الوقت الحاضر.

- تقل فرص الإصابة بالسكّر بنسبة 47% للذي يمارس الرياضة خمس مرات أو أكثر أسبوعياً عن الشخص الذي يمارس الرياضة بشكل أقل وومعدلات الإصابة بالسكّر في الخليج العربي من أعلى المعدلات العالمية.

- بالنسبة للنساء : تقل فرص الإصابة بسرطان الثدي بما يزيد عن 20% للذين يمارسون الرياضة لمدة ساعة واحدة يومياً، بعد دراسة 80 ألف ميدة على مدى 16 سنة.

- في دراسة لـ 15,000 طفل تتراوح أعمارهم بين 8 و 12 عاماً لبيان أثر التمارين على الأداء الدراسي، خلصت الدراسة إلى أن التلاميذ الذين يمارسون الرياضة بشكل منتظم حصلوا الأفضل في المهارات التعليمية الثلاث أي القراءة والمكتاتبة والحساب.



فوائد ممارسة الرياضة



• تضبط المضطربات في شكل أنحاء الجسم، مما يحسن الدورة الدموية بشكل عام، ويقلل من ضغط الدم ويهدد العمل على القلب.

• يزيد من الحكم الإجمالي للدم في الدورة الدموية داخل الجسم، ويزيد من كفاءة الدم في حمل ونقل الأكسجين.



• تحسن من حجم وقوة وكفاءة ضخ القلب وتقوي عضلات التنفس.

• يساعد على التخلص من التوتر وضغوط العمل.



• يزيد القدرة الذهنية وتحفيز الذاكرة، وتساعد على مقاومة مظاهر التقدم في العمر. وهذا مرتبط العزس بالنسبة لنا، إن ممارسة الرياضة تزيد من اللياقة الذهنية والتعلم والقدرة على الحفاظ حفظ القرآن خصوصاً.

ما الذي نتنظره ؟

أتمنّى أن تمارس الرياضة لمدة نصف ساعة يومياً ؟



رياضة المشي

إلى المتشاققين من ممارسة الرياضة،
إلى الذين مارسوا الرياضة ثم لم يتركوها،
إلى الذين يشتمكون من السمعة والوزن الزائد،
إلى الذين يشعرون بالذنب كلما ولوا أجسادهم في الرقة فاشمازوا منها وحكموها.

إني أعرف شعوركم جميعاً، أي والله !

لقد مكنت أمارس سابقاً الرياضة ثلاث مرات في الأسبوع - رياضة فنون القتال - ولا مكسرت رجلي قبل سنتين، اضطررت إلى أن أتوقف عن هذه الرياضة - مع الانشغال بأمر آخر - وماضي إلى بضعة أشهر حتى أزداد وزني ما يقارب الثمانية كيلو غرامات، وقد عانيت الأمرين خلال سنتين للتخلص من هذا الوزن الزائد إلا أنني لم أستطيع، وابتدت محاولتي بالإعطاء حتى عثرت على ذلك الحل السحري البسيط.

حل بسيط ولكن فوائد عظيمة يؤدّيها تعالى

الحل السحري في رياضة المشي

عندما تمشي فإنك

- تستخدم أكثر من ٢٥٠ عضلة.
- المشي يقلل من مخاطر تطور النوع الثاني من داء السكري.
- يقوي جهاز المناعة.
- يمنع زيادة التهابات المفاصل.
- يحسن قوة العضلات.
- يزيد في القضاء على الكوليسترول.
- يحسن الصحة العقلية.
- يقلل ضغط الدم.
- يحسن وظائف القلب والرئتين.

الحكي نحصل على حل هذه الفوائد يجب أن نمشي في اليوم ما لا يقل عن

عشرة آلاف خطوة





STEPS COUNTER

وإني أسمع بعضكم الآن يقول، والله، عشرة آلاف خطوة في يوم واحد، إن هذا الأمر مستحيل.

وإني أقول لأولئك، نعم إنه مستحيل إذا اعتقدت في ذلك إنه مستحيل، ولكنه يسير على من يسره الله عليه.

ودعني أرين لك الطريقة السحرية الآتية.

هناك جهاز اسمه (STEPS COUNTER) يقوم بعد

خطوات يومك وأهلك من دون تدخل منك أو تحككك، اذهب إلى أقرب سيدة ليك، واسأل هن هذا الجهاز إنه جهاز صغير للجيب، يعمل تلقائياً - وثمته زئيد أيضاً، قم بوضع هذا الجهاز في جيبك وسوف يقوم بالهمة على أحسن وجه.

سوف تحسنتش أنك في المعدل تمشي في اليوم واليلة حوالي خمسة آلاف خطوة.

أليس هذا خيراً سعيدي! لقد قمت بنصف الجهد من غير أن تدرك ذلك..

للهمة الآن، هي مكثيف تأتي بالنصف الأخرى

والجواب سهل جداً -

عند انتهائك من عملك، لاحظ جهاز عد الخطوات وتأكد من العدد، ثم قم بالمشي مصراً أو مساءً أمام منزلك أو في حيك أو في أي مكان آخر، وسوف ترى أن مشي خمسة آلاف خطوة لا يستغرق لك أكثر من ثلاثين دقيقة.



وإني أنصحك أن تتعامل هذا الأمر مع شخص قريب منك، حتى يشجعك وتشجعه على الاستمرار.



ومشيك هذه المسافة يمكنك أن يقلل حوالي

٦ كجم من وزنك في ثلاثة أشهر

ليس هذا شيء جميل جدا ؟!

فلنتعامل على أن نمشي يوميا عشرة آلاف خطوة على الأقل، لا تنتظر غدا، بل ابدأ الآن،
والتطبيق قوله تعالى:

(هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ الْأَرْضَ ذَلُولًا فَامْشُوا فِي مَنَاكِبِهَا وَكُلُوا مِن رِّزْقِهِ وَإِنَّهُ لَشَدِيدُ

الْعَذَابِ)

عليكم بالغذاء الصحي

مفسد في الآن، قبل أن تنهي هذه الرحلة، ونسئ الله أن يوفقنا لما هو خير.

موضوع التردد في طرحه، كثير.



إلا أنه لا مفر من طرق هذا الباب، فلقد ابتلينا، في هذا الزمان، بكثرة أصناف الطعام، فتحوّلت النعمة إلى نقمة، وللمعلوم إن كثرة الطعام، تؤدي إلى التثاقل في العبادة، وكثرة النوم، وتؤثر على التركيز والحفظ والذاكرة، وتؤدي إلى السمنة وإلى كثير من أمراض العصر، كأمراض القلب، وانسداد الشرايين..

في الحديث: ﴿ ما ملأ ابن آدم وعاء شراً من بطنه، بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه ﴾ [رواه الترمذي]. وقال حديث حسن.

وفي الأثر: ﴿ المعدة بيت الداء، والحمية رأس الدواء ﴾.

إن تأثير الغذاء على الذاكرة والحفظ، تأثير ما قلناه به عليهم، فكانوا لزاماً علينا، أن ننتبه إلى بعض الإرشادات التي سوف تعيننا، إن شاء الله تعالى، في الحفاظ على صحة مثاليّة وعقل سليم.

يقول إيريك جونسن في كتاب «التعلم المبني على المخ»:

«تحتل التغذية الجيدة وظائف الخلايا العصبية، وهي وحدات البناء الأساسية للأداء الذهني وأهم احتياجات المخ هي: الأكسجين والجلوكوز والطريقة الوحيدة لتوفيره هي استهلاك الطعام الغني بالعناصر الضرورية، لأنه بمثابة الوقود للمخ».

بحسب المخ نحتاجاً للماء النقي - كما أثبتنا سابقاً - «ويحتاج الأكسجين والماء»، تقول د.



جوديث ويرتمان إن الأحماض الأمينية تمثل أساس التعلم، فالمواد المكونة للبروتين مهمة جدا للمخ مثل مادة «التيروسين» و«التريبتوفان» حيث إن المادة الأولى تحفز التفكير والثانية لها تأثير مهدئ .. وتوجد مادة «التيروسين» في أنواع الطعام الغنية بالبروتين، مثل منتجات الألبان واللحوم والأسماك والبيض وحبوب التوفو، وفي موضع آخر يقول «فالميتامينات والمعادن الأخرى ضرورية جدا لنمو المخ والحفاظ على الخلايا العصبية وعملية التمثيل الغذائي للمخ». انتهى كلامه.

وأقول وبالله التوفيق، إن اتباع الإرشادات الغذائية التالية من شأنه تحقيق ما نصبو إليه:

تناول إفطارك

- من أهم وجبات اليوم والليلة، فنحن في حاجة لها حين نستيقظ في الصباح بعد انقضاء فترة صيام لمدة ١١ أو ١٢ ساعة عن الطعام، وإعمال تناول الإفطار يمكن أن يقلل من قدرة أجسامنا على مواجهة الصعوبات خلال اليوم.
- تفيد الدراسات أن معظم الأشخاص الذين يعانون من السمنة لا يهتمون بتلك الوجبة ..
- والأفضل تجنب الأطعمة المشبعة بالدهون، عوضا عن ذلك، تشكل الفواكه خيارا ممتازا لبدء النهار .. بالإضافة إلى بعض الأطعمة ذات الكربوهيدرات العالية، مما يجعلنا أكثر وعيا وأكثر تركيزا وفي مزاج أفضل بكثير مما لو تناولنا إفطار يضم مأكولات تحتوي على دهون مشبعة ..

وجبة الغداء

- معظمنا يؤخر وجبة الغداء لانشغالنا بكثيرة الأعمال، أو نمبر على جوعنا لساعات طويلة ثم نسرف في الأكل. إن كملنا العائزين تسبب لنا التوتر، إن أجسادنا تعمل على أفضل وجه حينما تتغذى بصفة منتظمة.
- إن تناولنا الطعام بسلامة يمكن أن يؤدي إلى إحساننا بالجمود بعد الأكل .. من

أجل معظم هذه الوجبة الثقيلة فإن أجسادنا تحتاج إلى التزود بالدماء وهذه الدماء تأتي من أماكن أخرى مثل الفخ، مع حرمان الجسم من الأوكسجين، الذي يحتاجه وبالتالي تتأثر الذاكرة والتعلم والحفظ خلال تلك الفترة.

• الأفضل توزيع فترات الطعام بشكل متساوي خلال اليوم، أربع إلى خمس وجبات صغيرة وخفيفة في أوقات منتظمة، لإبقاء مستويات الطاقة الجسدية والطاقة الذهنية في أحسن حالاتها.

الوجبات الخفيفة الصحية

- دور الوجبات الخفيفة هو تعويض وتجديد الطاقة للجسم لتعزيز التعلم والحفاظ على العقلية، ومن المهم الحفاظ على مستوى سكر الدم (الجلوكوز) للحفاظ على الأداء الأفضل.
- تجنب بعض الوجبات الخفيفة مثل: البسكويت والشوكولاته وبعض الفطائر الحلوة، المصنوعة من مواد حافظة وسكر ودهن .. فهي ترفع نسبة الطاقة مؤقتاً، ثم تهوي بها إلى قعر سحيق ..

خيارات الوجبات الخفيفة:

- الفواكه، فقط تستغرق 10 دقائق للهضم وتوفر مصدر طاقة سريع مثل: التفاح والموز والشمش والمكسرات والعنب، ولا تنس عائلتك الفواكه التوت، الكرز، فهي مفيدة جداً للقلب.
- الخضروات: الخضروات شديدة باقواء المغذية والفيتامينات والمعادن وسيلة الهضم للجسم وهي مصدر جيد للألياف، والخضروات الداكنة الخضراء مثل: البروكولي، جيدة بالنسبة للقلب والسرطان.
- الماء: الماء للمساعدة على الحد من مخاطر السرطان.



• البصل: ينقي الدم ويحسن جهاز المناعة ويخفض ضغط الدم ويقلل من الكوليسترول.



• الجهاز الهضمي: تلطف الجهاز العصبي وتساعد على تقليل أحماض الجسم.

• الجزر: الغني بالبيتا كاروتين تقوية نظام المناعة ومضاد قوي للأكسدة ومفيد للرئتين.

• الحنظل: يهدئ الأعصاب.

• الحنكسرات مثل البندق واللوز والجوز ذات الفيتامينات والمعادن العالية، تحتوي على الأحماض الدهنية الأساسية والبروتين.

• في وقت الغداء: احرص على أكل البروتين والخضروات لتتجنب الإفراط في تناول الطعام بعد الظهر.

• تذكر أن الزيوت الدهنية أوميغا 3 مهمة للجسد، وهي موجودة في السمك مثل السردين والتونا والسلمون والجوز.

البروتين الموصى به -

• السمك: يساعد في تحسين تدفق الدم ويقلل من الكوليسترول. وبالذات السردين والسلمون والتونا.

• الجوز واللوز: عالية الفيتامينات والمعادن، ويساعد الرئتين والأعضاء كما يحتوي على دهون أساسية.

• تذكر أن تأكل خمسة أجزاء من الفاكهة والخضروات في اليوم.

خذ وقتاً في الأكل.

• يبدأ الهضم فور دخول الطعام في الفم.

• خذ وقتاً من أجل مضغ الطعام لكي يتيح للعاب بدء هضم الطعام.

الإبقاء على نفسك من زوايا بالطاقة.

• قم بالحصول على فاصل عن العمل ككل ٩٠ إلى ١٢٠ دقيقة لإعادة تنشيط الجسد، يمكنك من خلاله ممارسة بعض التمارين الرياضية، أو تمارين الاسترخاء، أو سماع القرآن، أو تناول وجبة خفيفة، أو للتحدث مع بعض الزملاء .. إن هذا الفاصل مهم جداً، والتجربة خير برهان.

قواعد أساسية في التغذية:



• احرص أن تحتوي ككل وجبة على نسبة ٥٠ إلى ٧٥ .. من الخضروات والفواكه، ابتداءً بالفواكه، نصف ساعة قبل الوجبة إن أمكن، ثم عليك بالخضروات الغضروف منها بالذات، كالبقدونس والطس والبروكلي والكرفس.

• ثم ككل ما بدا لك، فإني من المؤيدين لعدم الحرمان، إذا حرمت أنفسنا من أي شيء، سوف ندفعنا ككل جوارحنا ونفسكينا إلى ذلك الشيء، فالأفضل من الحرمان، الاعتدال.

• اترك الطعام، وأنت تشتهي، ونحن قوم لا نأكل حتى نجوع، وإذا أكلنا لا نشبع .. اترك الطعام وقد امتلأت للعدة بمقدار ٨٠٪، وهذا مهم جداً، تلك العادة، من أهم عادات الأشخاص الأطول أعماراً في العالم بحسب كتاب (Blue Zones)، والذي يتحدث عن أربع مناطق في العالم، سكانهم هم الأطول أعماراً على سطح هذا الكوكب.

• عليك بالصوم، فالصوم من أفضل التقنيات لتنظيف الجسم من السموم .. وتقوية جهاز المناعة.

احرص على أكل أي نوع من الطعام ورد في القرآن



- الرمان، مهم جدا للقلب وتصلب الشرايين
- التين والزيتون، لأمور كثيرة من ضمنها الشيخوخة والتأخر ..
- التمر، علاج شاف لكافة شتى الأمراض، سبع تمرات أول الصباح، تفنيك عن الكثير من الطعام والعلاج ..
- العنب، بالذات الأحمر، للشيخوخة.
- اللبن والعليب للعظام وشتى الأمراض ..
- ولا تنس العسل.

مكثنا حفظنا لقوله الآية في العسل

العقل السليم في الجسم السليم

فلنحافظ على سلامة أجسامنا، فهي نعمت، ما بعدها نعمت، وعازية وأمانة مستقرة، سوف يسألنا المولى عز وجل ما فعلنا بها، والصحة، تاج على رؤوس الأصحاء، لا يراه إلا المرضى.

فلا نقامر بصحتنا، ونقول ليس عندي وقت، لممارسة الرياضة، للعشى، اتباع حميت، فاته والله سوف يأتي اليوم، الذي تتكالب علينا الأمراض والأستقام، وبعدها لا يفيد الندم.

ومصدق قول القائل: ذلك أجساد حفظناها في الصغر، فحفظتنا في الكبر

حافظ على ذلك الجسد، وإن شاء الله، يبلغ الثمانين والتسعين، وأنت في أوج نشاطك وحيويتك ..
حافظ عليه، يحفظك.

الخاتمة



قال تعالى: ﴿ وَلَقَدْ جَاءَهُمْ بِكُتُبٍ خَفِيفَةٍ يَتْلَوْنَ فِيهَا آيَاتٍ بَيِّنَاتٍ لَّيْسَ فِيهَا مِنْ عَشْوَىٰ وَلَا يَأْتِيهِمْ إِلَّا إِفْتَاهٌ تَذَكُّرٌ ۝۲۱ ﴾

الله أكبر.

ذلك المكنى، هو القرآن الكريم.
هذا المكنى الذي لن يفتني هجائه، أبد الدهر.

أعظم معجزة، وأعظم آية:

﴿ وَلَقَدْ أَرْسَلْنَا نُوحًا بِآيَاتِنَا أَنْ يَخْلُقْ لِنَا آلًا قَانِئِينَ ۝۱۰ ﴾

لَقَدْ أَرْسَلْنَا نُوحًا بِآيَاتِنَا أَنْ يَخْلُقْ لِنَا آلًا قَانِئِينَ ۝۱۰



والله ان القرآن الكريم الكتاب شاف وان...

١. قُلْ لَّيْسَ بِكِتَابِي الْإِسْمُ وَالْجَنَّةُ عَنْ لِي يَكُونُ يَكُونُ كَمَا الْقُرْآنُ لَا يَكُونُ يَكُونُ. وَلَوْ كَانَتْ بَعْضُهُمْ لَيْعَنَ
طَهْرًا (الإسراء: ٨٨)

كتاب الله، أحسن الحديث.

وحفظه إن شاء الله، ليس لجميع الأمة.

فهم يا عباد الله، تقبل على هذا الكتاب، تلاوة، وحفظ، وتدبر.

نسأل الله، أن يكون هذا الكتاب حجة لنا .. لا علينا.

نسأله أن يقودنا إلى جنات ونهر في مقعد صدق عند مليك مقتدر.

اللهم اجعل القرآن العظيم ربيع قلوبنا، ونور صدورنا، وإمام أحوالنا، وجلاء همومنا وغمومنا.

وما أحلى دعاء الشيخ عبد الرحمن السديس ليلة ختم القرآن في الحرم الشريف في رمضان، حيث قال:

اللهم انقضنا وارفعنا بالقرآن العظيم الذي أبدت سبحانه، وقلت يا أعز من قائل سبحانه:

﴿ يَا قَرِئْنَا لَا تَجْعَلْ لَنَا فِيهِ حَرْفًا مِنْ حَرْفٍ نَسِيَ، نَلْزَمُكَ فِيهِ وَنَكُونُ خَائِبِينَ ۝ ﴾

أحسن كتابك نظاماً، وألصقها كلاماً، وأبينها حالاً وحراماً، طاهر الزمان، بحكم البيان، محروس من الزيادة والنقصان، فيه وعد ووعد، وتطويف وتهديد، ﴿ لَا يَأْتِيهِ الْبُكْلُ مِنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَلَا مِنْ خَلْفِهِ، تَرْجُلٌ مِنْ حَرْفٍ مَجْمُوعٍ ۝ ﴾ مصنف: ١٩.

اللهم نسكرتنا منه ما تنسينا، وعلمنا منه ما جهلنا، وارزقنا تلاوته أثناء الليل وأطراف النهار على الوجه الذي يرضيك عنه.

اللهم اجعلنا ممن يحل حالته، ويحرم حرامه، ويعمل بحكمته، ويؤمن بمشايبه، ويتقوه حق تلاوته، اللهم اجعلنا ممن يتقون حروفه، وحذروه، ولا تجعلنا ممن يتقون حروفه ويضيع حدوده، اللهم أبسننا به الحلال، وأسكننا به الخلل، وادفع عنا به النقم، وزدنا به من النعم، يا ذا الجلال والإكرام! اللهم اجعلنا من أهل القرآن الذين هم أهلك وخاصتك، يا ذا الجلال والإكرام!

اللهم اجعل القرآن العظيم لقولنا ضياءً، ولأخبارنا جلاءً، ولأستقامتنا دولةً، ولذنوبنا محصاً، وعن الزنجر مخلصاً، اللهم اجعله شفيعاً لنا، وحجةً لنا لا حجة علينا، اللهم اجعلنا ممن قاده القرآن إلى الجنان، ولا تجعلنا ممن أعرض عنه القرآن فخرج في قفاه في النار، يا واحد يا قهار!

اللهم انقلنا بالقرآن من الشقاء إلى السعادة، ومن النار إلى الجنة، ومن الضلالة إلى الهداية، ومن النذل إلى العز، يا ذا الجلال والإكرام! ومن أنواع الشرور مكنها إلى أنواع الخيرات مكنها يا حي يا قيوم!

وفي الختام - أقول:

﴿ وَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ، إِنَّكَ بِعَيْنِ اللَّهِ لَا تَدْرِي لَئِنْ مَدَدْتَهُ لَتَذَرَّهُ أَهْلَ الْأَرْضِ كُلِّهَا ۚ وَجَعَلَ اللَّهُ فِتْنَتَهُمْ فِي الْقُرْآنِ ۚ وَلَقَدْ كَفَرَ مِنْ أَهْلِ الْيَمَنِ بَعْضٌ إِذْ دُعِيَ إِلَى اللَّهِ فَكَفَرُوا ۚ فَلَعَنَ اللَّهُ الْمُقِرِّينَ لَهُمْ ۚ أَعْيُنُهُمْ كَتُمٌ فَلَمَّا غَابَتْ عَنْهُمْ الْبُرُكُ وَالِبُكَاتُ مِنَ الْغَيْمِ إِذْ يَخْرَوْنَ فِي أَصْحَابِهِمْ لَقُوا اللَّهَ ۚ فَأَعْلَنَ بَعْضُ أَهْلِ الْيَمَنِ الْقُرْآنَ ۚ فَأَنَّ أُولَئِكَ هُمُ الَّذِينَ كَفَرُوا فَهُمْ فِي أَعْيُنِ اللَّهِ مَكْرُومُونَ ۝ ﴾

الحمد لله، الذي أسبغ على نعمه طائفة وبها طمأنينة.

الحمد لله، الذي يسر لي تأليف هذا الكتاب،
وما هذا الكتاب إلا أول خطوة في سبيل تذليل حقل كتاب الله،
والتي أمل أن شاء الله، أن ألتحقه وأصوبه وأن أضيف إليه، ما استجد من علوم التعلم الحديثة ودراسات
العقل البشري .-

وبكما أشرت، فإننا إلى الآن، لم نفهم بصورة كاملة قدرات ذلك العقل،
فالكثير من علماء العصر الحديث، يؤكدون، بأننا لا زلنا نجهل الكثير من تلك القدرات، حتى أن
البعض يشير إلى أننا إلى الآن لم نفهم حتى 5 / 1 من تلك القدرات.

وقد عاهدت نفسي، على الاستمرار في البحث والتقصي، ودراسة كل ما هو جديد في هذا المجال،
وإضافته أولاً بأول إلى الطبقات اللاحقة من هذا الكتاب.

وهذا العمل جهد بشري، واجتهاد شخصي.
فإن أصبت، فمن الله وحده، والله الحمد،
وإن أخطأت، فمن نفسي ومن الشيطان، ولا حول ولا قوة إلا بالله.

أسأل الله العلي العظيم أن يثني، بهذا الكتاب المسلمون في مشارق الأرض ومغاربها، وأن يكتب له
القبول في الأخرى، هو القادر على ذلك جل ذكره.

سبحانك اللهم وبحمدك أشهد أن لا إله إلا أنت، أستغفرك وأتوب إليك.

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

مجاهدي عبيد

ذو القعدة 1431
نوفمبر 2011

مجدي عبيد



الرئيس التنفيذي وأحد مؤسسي شركة استثمار للتدريب والتطوير منذ تأسيسها عام ٢٠٠٤ (مكافئ لـ ١٠ سنوات سابقا بالمركز الكندي للتنمية البشرية) وهي شركة بحرية متخصصة في التدريب الإداري وتقديم الاستشارات في دول الخليج العربي وعندها البحرين .

مجدي عبيد يتمتع بأكثر من ١٥ عاما من الخبرة في مجال التدريب القيادي والاستشارات الإدارية والتدريس الجامعي ومراجعة الأنظمة والحسابات

وهو مدرب إداري واستشاري معتمد من العديد من الجهات العالمية ... حيث يقدم أكثر من ١٥٠ عرضاً تقديمياً سنوياً لمختلف الشركات والمؤسسات في القيادة والتحفيز وضغوط العمل والتنمية البشرية

مجدي عبيد مدرب واستشاري معتمد من قبل

مكرستكوم العالمية



مدرب معتمد من شركة مكرستكوم العالمية لتدريب البرنامج العالمي «مدبر طيف المبيعات» البرنامج القيادي الادوي الرائد في أكثر من 60 دولة حول العالم

بالديوم



استشاري معتمد من شركة Palladium فهو حاصل على شهادة Robert-Caplan certified Graduate والخاصة بتطبيق نظام التخطيط والتמיד الاستراتيجي (مشاركة الاداء المتوازن) "Balanced Scorecard" والذي يعد من أنظمة التخطيط الاستراتيجي الرائدة في العالم في مجال توريد الخدمات الاستراتيجية وتطبيقها

سكس سكند



مدرب معتمد في الدماء العاطفي من شركة SIX SECONDS الأمريكية وهي الشركة الأكثر اختشاره في العالم في ذلك المجال



م.ب.تي.أي

مدرب معتمد في نظام تحليل الشخصية MBTI
هذا البرنامج يعد من أقوى أدوات قياس الشخصية في
العالم



بي.تي.أي

مدرب معتمد من شركة Business Training Innovation من
ألمانيا على نظام المحاضرات لتدريب برنامج للمالية لغير
المالين



توماس

مدرب معتمد في أنظمة تقييم الشخصية من شركة
International Thomas الأمريكية



هيومن سينرجيتيكس

استشاري معتمد في استخدام أنظمة وأدوات
Human Synergistics الشركة الأمريكية المتخصصة في
قياس فاعلية ثقافة المؤسسات

أيه.بي. أن.ال.بي



مدرب معتمد في البرمجة اللغوية العصبية والعلاج بخط الزمن والتوهم الأيحائي من المجلس الأمريكي للبرمجة اللغوية العصبية منذ عام ٢٠٠٦

ديسك



مدرب معتمد في نظام تحليل الشخصية من شركة ديسك الأمريكية DISC

بيرسوننا



مدرب معتمد لأنظمة التقييم ٣٦٠ درجة من شركة Persona Global من الولايات المتحدة الأمريكية

أي.بي. أيه.بي. أي



استشاري معتمد في مجال تطوير واعادة هندسة الاجراءات من شركة International Process and Performance Institute وهي من الشركات الرائدة في مجال تطوير الاجراءات ، حيث يحمل الشهادات الآتية:

Certified Process Professional
Certified Process Manager
Certified Process Director



نواصل مع
مجدى عيبد

الموقع الإلكتروني



www.majdiobaid.com

المدونة



majdiobaid.blogspot.com

تويتر



[@majdiobaid](https://twitter.com/majdiobaid)

يوتيوب



www.youtube.com/user/MajdyObaid